المملكـــة العربيـــة السعوديـــة
جامعة أم القـــــرى
كليـــة التربيـــة
قسم التربية الاسلامية والمقارنـــة

* التربيـة الجسمية في الاسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية *

اعـــداد
سميه عوض علـي أبو اســـحاق

اشــراف
الدكتور/ محمد خير العرق ســـوسي

دراسة مقدمة الى قسم التربيـة الاسلامية والمقارنة في كلية التربية بجامعة أم القرى كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير فـي التربيـة الاسلاميـة ، الفصل الدراسي الثانـي ١٤٠٨ هـ .



* تقديم *

بقلم الدكتور : محمد بن عبدالله بصنوى رئيس قسم التربية الرياضية بكلية التربية - جامعة أم القرى .

لقد كرم الله الانسان وفضله على كثير ممن خلق تفضيلا ، وهو الذى خلقه فسواه فعدله ، وكان خلقه - تعالى شأنه - للانسان في أكمل هيئة وأحسن تقويم لقوله تعالى *.. لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم ..*(١).

والانسان اسلاميا وتربويا كل متكامل جسما، وعقلا، ونفسا ، ولذا فتربيته والعناية به لا يجب أن تقتصر على جانب واحد من هذه الجوانب واغفال الجوانب الأخرى ، بل يجب أن تكون - وفي ذات الوقت - تربية جسمية صحية، وعقلية فكرية ونفسية وجدانية ، كل ذلك في شمول وتكامل واتزان لكل هذه الجوانب مجتمعة .

واهتمام الاسلام بجسم الانسان وتكريمه والعناية به أمر يدعمه الكثير من آيات القرآن الكريم، والسنة المطهرة والسيرة النبوية المشرفة .

فمن كتاب الله الكريم يتضح أن الجسم كان من عوامل اصطفاء الملوك لقوله تعالى من سورة البقرة : *.. وقال لهم نبيهم ان الله قد بعث لكم طالوت ملكا قالوا أنى يكون له الملك علينا ونحن أحق بالملك منه ولم يؤت سعة من المال ، قال ان الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء والله واسع عليم ..*(٢) .

ولقد اختار الله أنبيائه من أقوياء الأجسام وأصحائهم ويتضح ذلك من قوله تعالى في شأن نبيه موسى : *.. ياأبت استأجره ان خير من استأجرت القوى الأمين *(٣).

---

(١) سورة التين (٥) .

(٢) سورة البقرة (٢٤٧) .

(٣) سورة القصص (٢٦) .

ولنا في رسول الله أسوة حسنة ، فقد كان صلى الله عليه وسلم معروفا بقوته البدنية ، وكان شديد البأس في مصارعة أعداء الله ، وفي الجهاد في سبيل الله ومن أمثلة ذلك .

١- ذهب صلى الله عليه وسلم من مكة الى الطائف مشيا على الأقدام في طريق وعرة غير ممهدة تسلق فيها الجبال وطواها بقدميه في سبيل الدعوة الى دين الله .

٢- سار هو وأصحابه من المدينة المنورة الى بدر ، ولما كانت وسائل الانتقال حينئذ (الجمال والحمير) غير كافية فكان يتبادل كل ثلاثة الركوب ، حيث يركب واحد ويمشي الآخران . وكان من معيته صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب وعبد الله ابن رواحه ، فأبى الاثنان الركوب والرسول يمشي فقال لهما " انكما لستما بأقدر مني على المشي ، ولا أنا بأغنى منكما على الأجر " .

٣- في غزو الخندق كان يحفر بنفسه مع من يحفرون الخندق : واذا اعترضتهم صخرة عجزوا عن ضربها وتفتيتها بالمعاول لجؤوا الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضربها ويفتتها .

وجسم الانسان هو وعاء العقل والنفس والروح والاهتمام به يعني الاهتمام بما يشتمل من عقل ونفس وروح ، ولذا فاهتمام الاسلام بالجسم وتربيته يؤكده ماسبق الاشارة اليه من أمثلة من الكتاب والسنة وغيرها كثير مما سيبرز في متن هذه الرسالة .

الا أن الباحثة تود أن تؤكد على أنه بالرغم من أن التربية الجسمية وقوة الجسم هدف اسلامي أصيل الا أن هذا الهدف ليس مقصودا لذاته وبذاته ، بل هو وسيلة الى غيره من الأهداف الشرعية العظيمة وتنفيذ التكاليف الشرعية والجهاد في سبيل الله وأداء الطاعات والعبادات .

وبالرغم من أهمية وحيوية موضوع التربية الجسمية في الاسلام الا أنها تعتبر قليلة تلك الأبحاث التي عالجت هذا الموضوع بل وقد تصل الى حد الندرة .

ولذلك فالباحثة وبحكم اهتماماتها العلمية التربوية ، الاسلامية ، والشخصية

فقد اختارت موضوع " التربية الجسمية في الاسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوى لابن قيم الجوزية للتصدق له بالبحث والتمحيص العلمي .

وحيث أن كتاب الطب النبوى يعتبر من أكثر كتب التراث الاسلامي اهتماما بالتربية الجسمية ومايرتبط بها من أمور صحية وبدنية ، فضلا عن أن ابن قيم الجوزية يعتبر من الرواد الاسلاميين في هذا المجال ومن أكثر من كتبوا فيه وأفادوا كما وكيفا .

د . محمد بن عبد الله بصنوى

١٤٠٨/١١/١٨ هـ .

× ملخص الرسالة ×

عنوان الرسالة : " التربية الجسمية في الاسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية "

اسم الباحثة : سمية عوض اسحاق .

التربية الاسلامية تربية متوازنة لروح الانسان ، وعقله ، وجسمه ، فالجسم ثالث العناصر التى يهتم الاسلام بتربيتها والربط بينها وبين الروح والعقل ، فقوة الجسم قوة للروح والعقل ، وقوة الروح والعقل يجب أن تكون قوة للجسم .

وأهمية موضوع التربية الجسمية تنبع من حقيقة ارتباطها بتربية الجسم وحفظه من كل مامن شأنه أن يضعف القوى الجسمية،ويؤدى إلى شل طاقات الجسم الحيوية عن أداء مهمتها كما أراد الله عز وجل ، وقد حددت الباحثة دراستها بتحليل بعض الجوانب التى تدل على مدى عناية الاسلام بالتربية الجسمية من خلال كتاب (الطب النبوى) لابن قيم الجوزية .

وهذه الدراسة تهدف إلى أمور عدة منها :-

١- إبراز سبق حضارتنا الاسلامية فى مجال العلم والتربية الشاملة وأخص بالذكر هنا الناحية الجسمية .

٢-إيضاح الطرق والوسائل التى وضعها الاسلام لتربية الجسم والعناية به .

وقد استخدمت الباحثة في تلك الدراسة المنهج التاريخى لدراسة حياة ابن القيم وظروف عصره ،كما استخدمت المنهج التحليلى عند تحليل النصوص الواردة فى كتاب (الطب النبوى) لتبيان القواعد التى تسهم فى تربية النشئ من الناحية الجسمية .

هذا وقد تضمنت الدراسة الفصول التالية :-

الفصل الأول : يشتمل على خطة هذه الدراسة وأهميتها .

الفصل الثاني :

وقد اشتمل هذا الفصل على نبذة عن حياة ابن القيم ، وثقافته ،كما استعرضت الباحثة فيه تاريخ العصر الذى عاش فيه ابن القيم ، من جوانبه السياسية والاجتماعية والعلمية ،

وذلك حتى تتضح لنا صورة ذلك العصر وأثره في شخصية ابن القيم .

الفصل الثالث :

حاولت الباحثة فيه تحديد مفهوم التربية الصحية ثم تحدثت فيه عن العديد من السبل التي يمكن بها حفظ صحة البدن وتربيته ، والتي ذكرها ابن القيم في (الطب النبوى) وهي آداب الطعام والشراب ، وتدبير أمر الملبس والمسكن ، وآداب النوم واليقظة ، والتربية الرياضية ، والاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة ، وحفظ الصحة بالطيب وحفظ صحة العين ، وبعض الأغذية المفيدة للجسم والتي جاءت على لسان النبي عليه الصلاة والسلام .

الفصل الرابع :

وقد اشتمل هذا الفصل على مفهوم الطب الوقائي ، والعديد من السبل التي يمكن بها وقاية الجسم، وتربيته. وهي التحرز من الادواء المعدية بطبعها وإرشاد الأطباء إلى مجانبة أهلها ، والاحتراز من الطاعون ونظام الحجر الصحي الشامل في الإسلام ، وهديه عليه الصلاة والسلام في الاحتماء من التخم ، وتحريم الجماع الضار شرعاً وطبعاً ، والنهي عن التداوى بالمحرمات .

الفصل الخامس:

حاولت الباحثة فيه تحديد مفهوم الطب العلاجي ، ثم تحدثت فيه عن التداوي وأثره في تربية البدن ، وقد تضمن عدة مباحث وهي ضرورة التداوي والأمر به ، والتداوي بعسل النحل، وعلاج الحكة وما يولد القمل ، وعلاج الحمى ، وإصلاح الطعام الذي يقع فيه الذباب ، ومعالجة المرضى بترك إعطائهم ما يكرهونه من الطعام والشراب .

الفصل السادس : توصلت الباحثة الى العديد من النتائج ومن أهمها :-

١- إعتبار كتاب (الطب النبوى) من أجمع ما ألف في الطب النبوى جاد به فكر

الامام العالم ابن قيم الجوزية ، وهو موسوعة طبية دينية عن أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام ، التي تثبت عبقرية الاسلام في الطب وحفظ الصحة ، والطب الوقائي الاسلامي ، والعلاجات النبوية الباهرة .

٢- سبق حضارتنا الإسلاميه الأصيلة في مجال العلم والتربية الشاملة لما جاء به العلم الحديث ، وأن الرسول عليه الصلاة والسلام هو الذى وضع الأساس المتين لهذا العلم وقد ساهم العلماء المسلمون من بعده في هذا البناء العظيم ومن أبرزهم (ابن قيم الجوزية) .

* شـــكر وتقديــــر *

الحمد لله الذى بحمده تتم الصالحات والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء . . .

وبعد :

عرفاناً لكل جهد ساهم في إنجاز هذا البحث أتقدم بالشكر والتقدير لكـــل من قدموا لى العون والتوجيه والإرشاد وأخص بذلك الأستاذ الفاضل المشرف على البحث الدكتور / محمد خير العرقسوسي على ماقدمه لي من توجيهات وارشادات قيمة ساهمت فى اخراج هذا البحث على هذه الصورة ،فله الجزاء من الله سبحانه وتعالـــى .

كما أخص بالشكر زوجي الذى منحنى من جهده ووقته الكثير . . .

كما تشكر الباحثة المسؤولين في جامعة أم القـرى وعلى رأسهم معالى مديـــر الجامعة ،وسعادة عميد كلية التربية ، وسعادة رئيس قسم التربية الاسلاميـــة ، والله أسأل التوفيق والسداد إنه سميع مجيب .

* قائمة المحتويات *

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة
٣ ـ التسيب الأخلاقي ، والحرية الجنسية	٢١٤
٤ ـ الشعوذة والخرافات العلاجية	٢١٥
الفصل الخامس:	٢١٩
١- تعريف الطب العلاجي	٢٢٠
٢- التداوي وأثره في تربية البدن وفيه عدة مباحث:	٢٢٠
أولا : ـ ضرورة التداوي والأمر به .	٢٢١
ثانيا : ـ التداوي بعسل النحل	٢٢٦
ـ مكونات عسل النحل	٢٢٧
ـ منافع عسل النحل	٢٣٢
ثالثا : ـ علاج الحكة ومايولد القمل	٢٣٨
رابعا : ـ هديه عليه الصلاة والسلام في علاج الحمى	٢٤٥
خامسا : ـ إصلاح الطعام الذي يقع فيه الذباب	٢٥١
سادسا :ـ معالجة المرضى بترك اعطائهم مايكرهونه من الطعام والشراب	٢٥٨
الفصل السادس:	٢٦٢
ـ النتائج والتوصيات	٢٦٢
ـ النتائج	٢٦٣
ـ التوصيات	٢٦٦
ـ مصادر البحث	٢٦٧

* الفصـــل الأول *

١- المقدمـــة

٢- أهميـــة البحـــث

٣- أهـــداف البحـــث

٤- منهجيـــة البحـــث

٥- الدراســات الســابقة

١ - المقدمـــــــة :

الحمد لله رب العالمين . . . والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه وعلى من دعا بدعوته واهتـــــدى بهديه الى يوم الدين . . . أما بعد :

فقد جاء الاسلام لكي يربي الانسان ، خليفة الله في الأرض ، يربيه قلبــــا وروحا ، يربيه جسدا وعقلا ، يربيه أخلاقا وسلوكا ، ويرتفع به الى الأفق الأعلـــى ، أفق الانسانية ، آخذاً بيده حتى يحيله في النهاية صورة حية من تصورات الاسلام للانسان الكامل ، ويصنع منه طاقة كونية فعالة ، تهيمن على الكون وتسخره لتحقيـــق الخلافة في الأرض .

يقول الاستاذ محمد قطب في كتابه " منهج التربية الاسلامية " :

" فطريقة الاسلام في التربيــة هي معالجة الكائن البشرى كله معالجـــة شاملة لا تترك منه شيئا ولا تغفل عن شئ ، روحه ، وعقله ، وجسمه ، وحياتـــه المادية والمعنوية ، وكل نشاطه على الأرض .

وهذه النظرة الشمولية للانسان تحقق أمرين في وقت واحد :

الأول : استغلال طاقات الانسان كلها ، فلا تهدر منها طاقة واحـــدة يمكن أن ينتفع بها الانسان في عمارة الأرض والخلافة فيها عن الله عز وجـــل ، فهذه الثروة المتمثلة في الكيان البشرى ثروة ثمينة متفردة في نوعها عجيبـــة النتائج .

والثاني : ان استغلال هذه الطاقات مجتمعة يحدث توازنا في داخل النفس وواقع الحياة ، توازناً بين طاقة الجسم وطاقة العقل وطاقة الروح ، توازنا بين ماديات

الانسان ومعنوياته وتوازنا بين ضروراته وأشواقه ... الخ ". (١)

يقول الله سبحانه وتعالى :

* وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا * (٢)

وسطا في كل شيء متوازنين في كل ماتقومون به من نشاط.

وان ماحفلت به سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم من أساليب التربية الرشيدة التى نجحت على يده عليه الصلاة والسلام وعلى أيدى أصحابه رضوان الله عليهم . واعطت ثمارها جيلا صالحا بلغ بتربيته الرشيدة وحسن تعامله وتهذيبه القويم أعلى رتبة فى التربية الانسانية ، لجدير بأن يؤخذ بها ، وأن تغنى أمتنا عن الأخذ عمن سواها .

ولعل من اهتمامات التربية الانسانية ، العناية بالجسم الذى هو محل التربية ، وقد كان للاسلام سبق عناية بهذا الجانب الهام.

والباحثة سوف تحاول بمشيئة الله اظهار مدى اهتمام السنة النبوية المطهرة بالناحية الجسمية للانسان المسلم من خلال كتاب " الطب النبوى " لابن قيم الجوزية.

---

(١) محمد قطب ، منهج التربية الاسلامية ، ط ٧ . بيروت ، القاهرة ، دار الشروق، جا، ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م ، ص : ٢٦ - ٢٧.

(٢) سورة البقرة ، آية ١٤٣.

٢- أهمية البحث :

الجسم أحد العناصر التى يهتم الاسلام بتربيتها والربط بينها وبين الروح والعقل ، فصحة الجسم صحة للنفس والعقل ، وصحة النفس والعقل يجب أن تكون صحة للجسم.

فأهمية موضوع التربية الجسمية تنبع من حقيقة ارتباطها بتربية الجسم وحفظه من الدنس والميوعة والخلاعة ، وكل مامن شأنه أن يضعف القوى الجسمية ويؤدى الى الفراغ الذهنى والعقلى وبالتالى الى شل طاقات الجسم الحيوية عن أداء مهمتها كما أراد الله عز وجل .

وكذلك تتيح التربية الجسمية للفرد المسلم فرصة الجهاد فى سبيل الله . جهاد النفس وجهاد العدو . لأن هذا كله يحتاج الى القوة ، ولن تتاح القوة الجسمية ، الا بالعناية بتربية الجسم .

ومن المؤسف حقاً أن تراثنا العريق فى العلوم عامة ، وفى الطب خاصة ، قد ترجم منذ قرون الى اللغات الأوربية فكان أساس نهضة أوربا ، إذ بدأ الأوربيون من حيث انتهينا ، بينما توقفت جهود الأقدمين، وتعثرت خطواتهم فى أنحاء العالم الاسلامى المتمزق وذلك لانحسار الثقافة الاسلامية وغلبة المفاهيم المستوردة المنحرفة وتجاهل التراث العظيم الذى يفيض بالكنوز وبألوان المعرفة الحية الخالدة.

لذا تود الباحثة عن طريق البحث فى هذا التراث العظيم الذى تركه لنا سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام، ونشره العلماء المخلصون من بعده ومنهم ابن قيم الجوزية، ان تبين مدى عناية الاسلام بالناحية الجسمية وان المبادئ والأراء التي جاء بها ابن القيم تسهم فى تربية النشئ المسلم اسهاما فعالا .

٣- أهداف البحث :-

حيث أن الاسلام قد عنى بالتربية الجسمانية للفرد المسلم . . .
وأوضح الاسلام قيمة الفرد المسلم السليم البنية القوى فى المجتمع الاسلامى
ولهذا سوف يكون محور هذا البحث هو تحقيق الأهداف التالية :

١- ابراز سبق الحضارة الاسلامية في مجال تربية الجسم ، وذلك بتوضيح ماوضعه الرسول عليه الصلاة والسلام من أسس متينة من خلال ماكتبه ابن القيم فى (الطب النبوى) .

٢- القاء الضوء على الطرق والوسائل التى وضعها الاسلام للتربية الجسمية .

٣- ابراز الايجابيات التى يمكن استخلاصها من كتاب الطب النبوى لابن قيم الجوزية .

٤- منهج الدراسة :

أولا : المنهج التاريخي :

" هو أحد مناهج البحث العلمي ويبحث في احداث الماضي ويحللها ويحاول معرفة العوامل التي أسهمت في حدوثها "(١).

وحيث أن ابن القيم الذى عاش فى القرن الثامن الهجرى قد سبقه علماء ثم جاء بعده علماء فى مجال العناية بالجسم وتربيته فان المنهج التاريخي يفيد هنا عند البحث في تفاعله مع العصر الذى عاش فيه .

ثانيا : المنهج التحليلي :

ويعتمد هذا المنهج على قراءة النصوص والتعرف على عناصرها ومكوناتها ثم استنباط قاعدة منها ، وهو نهج علماء المسلمين لذلك تود الباحثة استخدام هذا المنهج وتطبيقه على كتاب ابن قيم الجوزية (الطب النبوى) عن طريق تحليل النصوص التي وردت في الكتاب واستنباط القواعد التى تسهم فى تربية النشئ من الناحية الجسمية.

وسيتضمن هذا البحث بعد قراءة كتاب الطب النبوى تحليلا للأفكار التى وردت فيه وتوزيعها على النقاط الآتية :-

---

(١) جابر عبدالحميد ،أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ،ط ٢ ، القاهرة : دار النهضة العربية :ص ١٠٤ .

١) المحافظة على صحة البدن عند ابن القيم فى كتاب الطب النبوى .

٢) الوقاية .

٣) التداوى (العلاج) .

وتحليلى هنا ينصب على قراءة كتاب ابن القيم وتوزيع ماورد فيه من أفكار على النقاط السابق ذكرها وهى :

١) المحافظة على صحة البدن .

٢) الوقاية وأثرها فى تربية الجسم .

٣) التداوى (العلاج) .

ثم التنسيق بينها - واخراج كل جانب فى فصل مستقل .

٥- الدراسات السابقة :

هناك دراستان سابقتان في هذا الموضوع وهما :

الدراسة الأولى :

وهي : (صحة البدن في ضوء السنة المطهرة) دراسة مقدمة بجدة ، كلية التربية ، قسم الدراسات الاسلامية .

وهي دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير .

اعداد الباحثة : اعتماد السعداوي .

وهذه الدراسة عبارة عن أربعة أقسام :

القسم الأول : يتكون من عدة فصول وهي :

١- التداوي في السنة .

٢- الطب في الجاهلية .

٣- مشروعية التداوي والترغيب فيه .

٤- المداوي (الطبيب) صفاته ومسؤوليته .

٥- الوقاية من الأمراض .

٦- مقاومة الوباء .

القسم الثاني : ويتكون من عدة فصول وهي :

١- الادواء والأدوية في السنة .

٢- التداوي بالشراب .

٣- التداوي بالحجامة .

٤- التداوي بالكي .

٥- ماوصفه الرسول صلى الله عليه وسلم في مداواة بعض الأمراض .

٦- ضرورة التداوى .

٧- النهى عن التداوى بالمحرمات .

القسم الثالث : عناية السنة بالطعام والشراب :

القسم الرابع : النظافة فى السنة وأثرها على الصحة مثل نظافة البدن والبيئة والطعام والشراب .

وواضح هنا أن هذه الدراسة لا تشير الى "التربية" التي هي مجالنا وموضوعنا .

أما الدراسة الثانية :

فهى (الوقاية في ضوء الكتاب والسنة) .

دراسة مقدمة بمكة المكرمة / كلية التربية / قسم الدراسات الاسلامية .

وهي مقدمة لنيل درجة الماجستير .

اعداد الباحثة : لولو العلى .

وهذه الدراسة عبارة عن أربعة أبواب:

الباب الأول :

ثلاثة فصول وهى :

الفصل الأول : النظافة كوقاية وهو ثلاثة مباحث :

أ - الوضوء .

ب - الغسل .

جـ - سنن الوضوء .

الفصل الثاني :

١- نظافة الثيـــاب.

٢- نظافة المكان وفيها مبحثان :

أ - نظافة الأمكنة .

ب - موارد الميـــاه .

الفصل الثالث : مكافحة الحشرات والحيوانات الضارة .

الباب الثاني : بعض العبادات وأثرها الحسن في حفظ الصحة :

أ - الصـــلاة . ب - الصيام .

الباب الثالث : العلاقات الجنسية المحرمة وأثرها السيء على الصحة ، وفيه فصلان :

أ - الزنـــى . ب - اللواط .

الباب الرابع : الأشـربة والأطعمة المحرمة وتأثيرها السيء على الصحـــة ، وفيه فصـــلان :

الفصل الأول : الأشـربة المحرمة ويحتوى على مبحثين :

أ - الدخان .

ب - المخدرات .

الفصل الثاني : وفيه مبحثان :

أ - الميتـة والدم .

ب - لحم الخنزير .

* * *

هاتان الرسالتان مفيدتـان في الثقافة العامة فقط بينما مقصودنا تناول الأفكار الواردة في كتاب الطب النبوي من الناحيـة التربوية.

ـ الفصل الثاني ـ

* التعريف بابن قيم الجوزية *

حياة ابن قيم الجوزيه (٦٩١ هـ - ٧٥١ هـ)

أ ـ مولده ونشأته .

ب ـ طبيعة العصر الذى عاش فيه .

جـ ـ مؤلفاته .



التعريف بابن قيم الجوزية (*)

أولا : حيـاتـه :

(١) نسبـه :

" محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز الزرعي ، ثم الدمشقي الحنبلي الفقيه الأصولي ، المفسر النحوي ، العارف شمس الدين أبو عبد الله ، كان والده عالما بعلم الفرائض ، وقيما للمدرسة الجوزية بدمشق ، فاشتهر الشيخ " بابن قيم الجوزية (١) ".

(٢) مولـده :

تجمع كتب التراجم على أن مولد ابن القيم كان في السابع من صفر عام واحد وتسعين وستمائة هجرية (٢).

(*) انظر ترجمته في :

(١) ابن رجب: الذيل على طبقات الحنابلة. القاهرة: مطبعة السنة المحمدية، ج٢ ، ١٣٧٢هـ / ١٩٥٢م، ص٤٤٧ .

وعماد الدين اسماعيل بن عمر بن كثير: البداية والنهاية. ط٢. لبنان. بيروت ، مكتبة المعارف ، ج١٤ ، ١٩٧٧م ، ص٢٣٤ .

وشهاب الدين أحمد بن حجر العسقلاني : الدرر الكامنة . د . م . دار الكتب الحديثة ، ج٤ ، د . ت ، ص٢١ .

ومحمد بن علي الشوكاني : البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع. القاهرة . د . ن ، ج٢ ، ١٣٤٨هـ ، ص١٤٣ .

وعبد الحي بن العماد الحنبلي : شذرات الذهب في أخبار من ذهب. لبنان ، بيروت: المكتب التجاري ، ج٦ ، د . ت ، ص١٦٨ .

(٢) ابن رجب : الذيل على طبقات الحنابلة ، المرجع السابق ، ج٢ ، ص٤٤٧ .

ابن كثير : البداية والنهاية ، ج١٤ ، المرجع السابق ، ج١٤ ، ص٢٣٤ ===

(٣) ثقافتـــه :

نشأ ابن القيم في عصر ازدهر فيه العلم وكثر فيه العلماء فلاعجب أن يكـون غزير المعرفة ، واسع الثقافة ، وقد اهتم المؤرخون به قديماً وحديثاً فأثنوا عليـــه وترجموا له ، وشهد له العلماء بالفضل والسبق في خدمة الدين والعلم . ومـن ذلك ماقاله الحافظ ابن رجب الحنبلي (٧٣٦ هـ - ٧٩٥هـ) عنه :

" كان رحمه الله عارفا بالتفسير لا يجارى فيه ، وبأصول الديـــن ، واليه فيهما المنتهى ، والحديث ومعانيه وفقهه ، ودقائق الاستنباط منه ، لا يلحق في ذلك ، وبالفقه وأصوله وبالعربية ، وله فيها اليد الطـــولى ، وتعلم الكلام والنحو وغير ذلك ، وكان عالما بعلم السلوك ، وكلام أهـــل التصوف ، وإشاراتهم ، ودقائقهم . له في كل فن من هذه الفنون اليـــد الطولى[1]."

وقال ابن كثير (٧٠١هـ - ٧٧٤هـ) عنه :

" برع في علوم متعددة ، لاسيما علم التفسير والحديث وكان حسن القـراءة والخلق ، كثير التودد لا يحسد أحدا ولا يؤذيه ولا يستغيبه ولا يحقد على أحد ، وكنت من أصحب الناس له وأحب الناس إليه ، ولا أعرف في هـــذا العالم في زماننا أكثر عبادة منه ، والغالب عليه الخير والاخلاق الصالحة[2]."

=== أحمد بن حجر العسقلاني : الدرر الكامنة ، مرجع سابق ، ج٤ ، ص ٢١ ، محمد بن علي الشوكاني : البدر الطالع ، مرجع سابق ، ج٢ ، ص ١٤٣ ، ابن عماد الحنبلي : شذرات الذهب ، مرجع سابق ، ج٦ ، ص ١٦٨ .

(١) ابن رجب : الذيل على طبقات الحنابلة ، مرجع سابق ، ج٢ ، ص ٤٤٨ .

(٢) ابن كثير : البداية والنهاية ، مرجع سابق ، ج١٤ ، ص ٢٣٤ - ٢٣٥ .

وقد أورد عبدالحي بن العماد الحنبلي (١٠٣٢هـ-١٠٨٩هـ) في كتابه "شذرات الذهب" ان القاضي برهان الدين الزرعي قد شهد لابن القيم بالسبق في خدمة العلم ، ومما قاله عنه :

" ماتحت أديم السماء أوسع علماً منه ، درّس بالصدريه وأمّ بالجوزية مدة طويلة وكتب بخطه مالا يوصف كثرة وصنف تصانيف كثيرة جداً في أنواع العلوم وكان شديد المحبة للعلم وكتابته ومطالعته وتصنيفه واقتناء كتبه ، واقتنى من الكتب مالم يحصل لغيره (١) ."

وقال ابن العماد عنه أيضا :

" وقد أخذ العلم عنه خلق كثير، وانتفعوا به ، وكان الفضلاء يعظمونه ويسلمون له (٢) ."

ويعد ابن القيم من المكثرين في التأليف وجمع الكتب ، فحصل منها مالا يحصى . وسوف أشير الى مؤلفاته في نهاية هذا الفصل انشاء الله .

(٤) عبادته وزهده :

يقول ابن رجب عن عبادته :

" كان رحمه الله ذا عبادة وتهجد ، وطول صلاة الى الغاية القصوى ، وتأله ولهج بالذكر وشغف بالمحبة ، والانابة والاستغفار ، والافتقار الى الله ، والانكسار له ، والاطراح بين يديه على عتبة عبوديته ، لم أشاهد مثله في ذلك (٣) ."

---

(١) عبدالحي بن العماد الحنبلي : شذرات الذهب ، مرجع سابق ، جـ٦ ، ص ١٦٩ .

(٢) المرجع السابق .

(٣) ابن رجب : الذيل على طبقات الحنابلة ، جـ٢ ، ص ٤٤٨ .

" حج مرات عديدة ، وجاور بمكة ، وكان أهل مكة يذكرون عنه من شدة العبادة ، وكثرة الطواف أمرا يتعجب منه ".[1]

وقال الشوكانى (١١٧٣هـ-١٢٥٠هـ) عن عبادته أيضا :

" كان إذا صلى الصبح جلس مكانه يذكر الله حتى يتعالى النهار ويقول هذه غدوتى لو لم أقعدها سقطت قواى ، وكان يقول : بالصبر والتيسير تنال الامامة فى الدين ، وكان يقول : لابد للسالك من همة تسيره وترقيه وعلم يبصره ويهديه ".[2]

(٥) إمتحانه وصبره :

من البدهى أن يحدث لهذا العالم الحر ، الخارج على التقاليد الموروثة ، المنكر للبدع المألوفة ماحدث لمثله من معارضة ، وأن تقوم حوله وحول آرائه الجديدة ضجة ورد فعل وأن ينقسم الناس حوله الى اثنين : متعصب له ، وحاقد عليه .

لقى من الشدائد والمحن الشيء الكثير ، فقد حبس فى قلعة دمشق مع أستاذه وشيخه تقى الدين ابن تيميه ، منفردا عنه ، وأهين وطيف به فى شوارع دمشق على جمل مضروباً بالدرة ولم يفرج عنه الا بعد وفاة شيخه رحمهما الله.[3]

" وكان فى مدة حبسه مشتغلا بتلاوة القرآن بالتدبر والتفكر ، ففتح عليه من ذلك خير كثير ، وحصل له جانب عظيم من الأذواق والمواجيد الصحيحة، وتسلط بسبب ذلك على الكلام فى علوم أهل المعارف ، والدخول فى غوامضهم وتصانيفه ممتلئة بذلك ".[4]

---

(١) ابن رجب : المرجع السابق ، ص ٤٤٨ .

(٢) الشوكانى : البدر الطالع ، مرجع سابق ، جـ٢ ، ص ١٤٤ .

(٣) ابن حجر العسقلانى : الدرر الكامنة ، جـ٤ ، ص ٢١ .

(٤) ابن رجب: الذيل على طبقات الحنابلة ، المرجع السابق ، ص ٤٤٨ .

" وامتحن محناً أخرى بسبب فتواه وفتاوى ابن تيمية وكان ينال من علماء عصره وينالون منه فقد تعرض للحبس مرة أخرى بسبب انكاره شد الرحيل لزيارة قبر الخليل ".(١)

هذه المحن التي تعرض لها ابن القيم تدلنا على ما تميز به من ثبات على أقواله التي يؤدي اليها الاجتهاد الصحيح وتدعمها الأدلة النقلية والعقلية، فلقد كان بامكانه أن يرجع عن هذه الفتوى ولو ظاهريا - اذا كان ممن يفضل حياة النعيم والعافية على التمسك بالمبادئ الشرعية الصحيحة ،لكن موقفه ظل ثابتا حين عذب وحبس بسببها .

نستخلص مما سبق أن ابن القيم رجل له شخصيته ، متحرر في فكره يذم التقليد ،ولا يتعصب لمذهب معين، يسير تبعا للأدلة التي تتضح له ، وهو لذلك شديد التمسك برأيه الذي أداه اليه اجتهاده ،لا يهمه المحن أو السجن أو المحاسبة والتضييق عليه .(٢)

(٦) وفاته:

توفي ابن القيم رحمه الله في ليلة الخميس الثالث عشر من شهر رجب عام واحد وخمسين وسبعمائة هجرية، وصلي عليه بعد صلاة الظهر من الغد بالجامع الأموي ، وكانت جنازته حافلة جداً ، دفن عند والدته بمقابر الباب الصغير.(٣)

---

(١) ابن حجر العسقلاني : المرجع السابق ، ص ٢١ ، ٢٢ .

(٢) د . طاهر سليمان حموده : ابن قيم الجوزيه جهوده في الدرس اللغوي . الاسكندريه : دار الجامعات المصرية، د . ت ، ص ٤٨ .

(٣) شهاب الدين العسقلاني : المرجع السابق ، ص ٢٣ ،وابن كثير: البداية والنهاية ، مرجع سابق ، ج١٤ ، ص ٢٣٤ ،وابن عماد الحنبلي : شذرات الذهب ، مرجع سابق ، ج٦ ، ص ١٦٨ . والباب الصغير تربة معروفة في دمشق عند مدخل " الميدان " الحي المعروف في دمشق القديمة .

(٧) شيوخه :

نشأ ابن القيم بدمشق وهي على ماكانت عليه من ازدهار حضارى وثقافي وبها العديد من المدارس منها الصدرية والجوزية اللتان كان له صلة بهما .

ولما كان أبوه فقيها بارعا في الفرائض أخذ عنه ابنه هذا الفرع من فروع الفقه ، كما تتلمذ على أيدى جماعة من الفقهاء والعلماء منهم :

(أ) المجد الحراني (٦٤٦ - ٧٢٩ هـ) :

" وهو مجد الدين أبو الفداء اسماعيل بن الفراء الحراني ، كان عالماً بالفقه والحديث وأصول الفقه ، تصدى للفتوى مدة طويلة وانتفع به خلق كثير مع الديانة والتقوى وضبط اللسان والورع والمنطق وغيره . تتلمذ عليه ابن القيم وقرأ عليه الفقه ".(١)

(ب) - المجد التونسي : (٦٣٦ - ٧١٨ هـ) :

وهو مجد الدين أبو بكر بن محمد بن قاسم التونسي الشافعي وهو شيخ النحاه والبحاثين . تتلمذ عليه ابن القيم وقرأ عليه العربية .(٢)

(جـ) ابن أبي الفتح (٦٤٥ هـ - ٧٠٩ هـ) :

وهو شمس الدين أبوعبد الله محمد بن أبي الفتح بن أبي الفضل ، فقيه حنبلي محدث نحوى لغوى . تتلمذ عليه ابن القيم وقرأ عليه العربية .(٣)

---

(١) ابن العماد : شذرات الذهب ، جـ٦ ، ص٨٩ ، صلاح الدين خليل بن ايبك الصفدى : الوافي بالوفيات ، ط١ . بقيسبادن : فرانزشتايز ، جـ٢ ، ١٣٩٤ هـ / ١٩٧٤م ، ص ٢٧١ .

(٢) ابن العماد : شذرات الذهب ، جـ٦ ، ص٤٧ ، وصلاح الدين الصفدى : الوافي بالوفيات ، مرجع سابق ، ص ٢٧١ .

(٣) ابن العماد الحنبلي ، المرجع السابق ، ص ٢٠ ، وصلاح الدين الصفدى ، المرجع السابق .

(د) علاء الدين الكندي (٦٦٤هـ - ٧١٦هـ):

وهو علاء الدين علي بن مظفر الكندي، كان أديباً بارعاً محدثاً، له نظم وشعر ونثر وحسن كتابة وهو ممن تتلمذ عليهم ابن القيم.(١)

(هـ) سليمان بن حمزة (٦٢٨ هـ - ٧١٥هـ):

وهو شمس الدين سليمان بن حمزة بن أحمد بن عمر بن أحمد بن محمد بن قدامة المقدسي. كان شيخاً جليلاً فقيهاً وكان عارفاً بالفقه، وكان قوى النفس لين الجانب حسن الخلق متودداً الى الناس.(٢)

(و) تقي الدين أحمد بن تيمية (٦٦١هـ - ٧٢٨هـ):

"كان اماما في التفسير، عارفاً بالفقه، عالما باختلاف العلماء، عالما في الأصول والفروع والنحو واللغة وغير ذلك من العلوم النقلية والعقلية، عارفاً بالحديث ورجاله، اجتمعت فيه شروط الاجتهاد وكان له اليد الطولى في حسن التصنيف وجودة العبارة والترتيب".(٣)

وهو أكثر شيوخ ابن القيم أثراً فيه، فقد لازمه منذ عام ٧١٢هـ الى عام ٧٢٨ هـ، وأخذ عنه الكثير من علمه وآرائه، ونهج نهجه في محاربة المنحرفين عن عقيدة السلف.(٤)

---

(١) ابن العماد الحنبلي، المرجع السابق، ص ٣٩، وصلاح الدين الصفدي، المرجع السابق.
(٢) ابن العماد، المرجع السابق، ص ٣٦-٣٧، وصلاح الدين الصفدي، المرجع السابق.
(٣) ابن كثير: البداية والنهاية: جـ١٤، ص ١٣٧.
(٤) الشوكاني: البدر الطالع: مرجع سابق، ص ١٤٥.

كما شاركه في السراء والضراء وقام معه في محنه واضطهاده وسجنه بسبب مواقفه ومهاجمته لاصحاب المذاهب المختلفة ، وقد قيل بأنه قد غلب عليه حب ابن تيميه حتى كان لا يخرج عن شئ من أقواله بل ينتصر له في جميع ذلك وهو الذى هذب كتبه ونشر علمه.(١)

(٨) تلاميذه :

تتلمذ عليه خلق كثير من حياة شيخه والى أن مات ، واشهر من تتلمذ عليه :

(أ) ابن رجب (٧٣٦هـ - ٧٩٥هـ) :

وهو الحافظ زين الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن رجب صاحب كتاب "الذيل على طبقات الحنابله" فقد ذكر أنه لازم مجالسه قبل موته أزيد من سنه وسمع عليه قصيدته النونية الطويلة في السنة ، وأشياء من تصانيفه وغيرها.(٢)

(ب) شمس الدين محمد بن عبد القادر النابلسي (٧٢٧هـ - ٧٩٧هـ) :

وهو من فقهاء الحنابلة ، صحب ابن قيم الجوزية وتفقه عليه ، وهو صاحب كتاب "مختصر طبقات الحنابلة".(٣)

(ج) ابن كثير : (٧٠١هـ - ٧٧٤هـ) :

وهو عماد الدين اسماعيل بن عمر بن كثير صاحب كتاب "البداية والنهاية" لازم ابن القيم وتتلمذ عليه.

كما تتلمذ عليه ابنه عبد الله الذى تولى منصب التدريس بالصدرية بعد موت أبيه.(٤)

(١) الشوكاني : المرجع السابق ، شهاب الدين العسقلاني : الدرر الكامنة ، مرجع سابق : ص ٢١ .

(٢) انظر ابن رجب : الذيل على طبقات الحنابلة ، مرجع سابق : ص ٤٤٨-٤٤٩ .

(٣) خير الدين الزركلي : الاعلام ، ط٣ . بيروت : دار العلم للملايين ج٧ ، د . ت ، ص٨١ .

(٤) ابن كثير : البداية والنهاية ، مرجع سابق ، ص ٢٣٥ .

ثانيا : طبيعة العصر الذى عاش فيه ابن القيم :

(١) الحالة السياسية للعصر :

وتشتمل على :

(أ) السياسة الخارجية المتمثلة فى الحروب الصليبية وهجمات التتار على بلاد المسلمين .

(ب) السياسة الداخلية وتتمثل فى العلاقة بين السلطان والخليفة وبين السلاطين بعضهم مع بعض والامراء .

وقد كان هذان الحادثان سابقين لمولد ابن القيم ، ولكن كان لهما أثر فى التحمس الدينى فى المسلمين نتيجة لتحمس الفرنج لديتهم ، وتعصبهم ضد المسلمين .

ففى عام ٦٥٦هـ مني العالم الاسلامي بحادث أليم وخطير حطم جهاز الدولة الاسلامية ، وهو استيلاء التتار الذين جاؤا من شمال الصين على بغداد ، فقتلوا الخليفة العباسي المعتصم بالله ، وضربوا الأعيان والفقهاء وقد استمر القتل والسبي والنهب في بغداد بضعة وثلاثين يوما ، وكان القتلى ألف ألف وثمانمائة ألف وكسر فخربت بغداد الخراب العظيم ، واحرقت كتب العلم التى كانت بها من سائر العلوم والفنون[١] .

وبهذا تم القضاء على دولة بني العباس .

وقد واصل التتار زحفهم على بلاد الشام فوصلوا الى غزة فالتقى بهم هناك الملك المظفر قطز سلطان مصر فى " عين جالوت " ، فتلاقى هناك عسكر" هولاكو "

---

(١) جمال الدين أبوالمحاسن يوسف بن تغرى بردى الأتابكي : النجوم الزاهرة فى ملوك مصر والقاهرة ، مصر ، المؤسسة المصرية العامة ، جـ٧ ، د . ت ص ٥٠ - ٥١ .

ملك التتار وعسكر مصر، واشتد القتال بين الطرفين في هذه المعركة ، وانتهى والحمد لله بهزيمة التتار هزيمة ساحقة ، فلم تقم لهم قائمة بعد هذه المعركة ، ودخل قطز دمشق ، وجاء الشام وأعلن أهلها ولاءهم له ، وبهذا خضعت الشام ومصر لحاكم واحد ، يقيم في مصر، وينيب عنه حاكما في الشام.(١)

وكان التنافس بين أمراء المماليك واضحاً طوال هذه الفترة ، ولذلك تميز عصرهم بعدم الاستقرار السياسي ، غير أن الفترة التي كانت فيها حياة ابن القيم تميزت بنوعٍ من الاستقرار لأن معظمها كانت في حكم الناصر محمد بن قلاوون ، وهو من أشهر سلاطين المماليك وأكثرهم قوة وآثاراً ، وقد طالت أيامه في السلطنة بخلاف من تقدّمه من الملوك ، وصفا له الوقت ، حتى قيل ، قد تزايدت في أيامه بالديار المصرية ، والبلاد الشامية ، من العمائر مقدار النصف ، كما تزايدت الجوامع والخوانق والقناطر والجسور، وغير ذلك من العمائر بالقلعة وغيرها .

وقد شهدت حياة ابن القيم من سلاطين المماليك الملك "الاشرف بن قلاوون" الذي قتل سنة ثلاث وتسعين وستمائة هجرية ، ومات وله من العمر نحو ثلاثين سنة وكانت مدة سلطنته بالديار المصرية ثلاثة سنين وشهرين وخمسة أيام .

ثم تولى السلطة من بعده اخوه الملك الناصر " محمد بن قلاوون " وكان له من العمر نحو تسع سنين ولكن أحد مماليكه ثار عليه وخلعه ، وتولى مكانه السلطة وهو السلطان " كتبغا " الذى تولى السلطنة عام ٦٩٤ هـ ، وتولى من بعده " حسام الدين لاجين " السلطنة عام ٦٩٦ هـ بعد أن خلع سلفه واستمر في الحكم الى أن قتل سنة ٦٩٨ هـ ، وفي عام ٦٩٨ هـ عاد الناصر محمد بن قلاوون الى

---

(١) انظر: محمد بن أحمد بن اياس الحنفي : بدائع الزهور في وقائع الدهور، ط١ ، فيسبادن : فرانزشتايز ، جـ١ ، ١٣٩٥ هـ / ١٩٧٥م، ص ٣٠٦ - ٣٠٧.

الحكم وامتدت فترة حكمه حتى عام ٧٤١هـ ، فكانت مدة سلطنة الملك الناصر محمد بالديار المصرية ، والبلاد الشامية ، ثلاثة وأربعين سنة وثمانية أشهر وأيام ، وذلك دون خلعه من السلطنة .(١)

وكان عمر ابن القيم في تلك الفترة حوالي خمسين سنة.

وبعد وفاة الناصر محمد تولى ابناؤه من بعده الحكم واحداً بعد الآخر وسط مؤمرات كان يقوم بها امراء المماليك كانت تنتهي بقتل السلطان أو خلعه وتوليه أخيه مكانه وهو ما يعطي صورة لعدم الاستقرار السياسي .

وآخر السلاطين الذي شهدتهم حياة ابن القيم هو السلطان حسن ابن الملك الناصر محمد بن قلاوون الذي تولى السلطة عام ٧٤٨هـ وكان عمر ابن القيم في تلك الفترة سبعا وخمسين سنة .

أما نيابة الشام فقد كان نائبها يعين من قبل السلطان بمصر، وأكثر نواب الشام شهرة في عهد ابن القيم " تنكز الحسام " الذي عينه الناصر محمد عام ٧١٢هـ حتى عام ٧٤٠هـ، استمر في نيابة الشام ثمانية وعشرين سنة ، وهذا لم يتفق لأحد قبله من النواب ، فعظم أمره وكثرت أمواله.(٢)

ولا نغفل كذلك الأثر السياسي الآخر. وهو الحروب الصليبية التي بدأت عام ٤٩٠هـ واستمرت الى عام ٦٩٠هـ فقد ذهب ضحيتها كثير من الأرواح والأموال وقتل جماعة من الأئمة والعلماء والزهاد وارتكبوا كل محرم في دينهم مع المسلمين ، كما أحرقوا " دار الحكمة " في طرابلس وكان فيها نحو مائة ألف مجلد .

---

(١) انظر: محمد بن اياس: بدائع الصنائع في وقائع الدهور، مرجع سابق ، جـ١ ، ص: ٣٧٧، ٣٨٦، ٣٩٢، ٣٩٩، ٤٠١، ٤٨٢.

(٢) انظر: المرجع السابق : ص ٤٤١، ٤٨٠، ٥١٩.

وقد خرج المسلمون في ذلك الوقت من تلك الحروب وقد صهرتهم التجربة وعرفوا الكثير من فنون الحرب ، وخلعوا عن أنفسهم ثوب الخمول وابتعدوا عن كل هزل وفضول ، والتحفوا شعار الجد والاجتهاد.(١)

خرجوا منها وهم أكثر اعتداداً بأنفسهم ، فقد عكفوا على دراسة دينهم مدافعين عنه ، داعين اليه ، مهاجمين خصومه ، ونجد ذلك واضحا عند ابن تيمية وابن القيم ، فقد تطلعوا الى الحرية في حياتهم السياسية والفكرية .

أما حريتهم السياسية فقد بدأت مظاهرها في عدم الاستسلام لحكامهم في كل شئ ، بل الكثير منهم كانوا يناقشونهم فيما يأتون به من أعمال .

والمعبرون عن رغبات الشعب لذلك العهد هم العلماء والفقهاء لأنهم حملة الشرع الذى هو ميزان عادل لجميع أنواع العلاقات ، وكثيراً ماكان الفقهاء يمتنعون عن إفتاء الحكام بما يرغبون فيه ، عندما يرون ذلك مخالفا للشرع أو للمصلحة العامة التى هى من الشرع .(٢)

ومن هذا ماجاء في بدائع الزهور :

" أن الظاهر بيبرس لما خرج إلى قتال التتار بالشام أخذ فتاوى العلماء بأنه يجوز له أخذ مال من الرعية ليستنصر به على قتال العدو ، فكتب له فقهاء الشام بذلك ، ولكن الشيخ محيي الدين النووى امتنع أن يكتب له ذلك ، فسأله الظاهر عن سبب امتناعه ؟ فقال : أنا أعرف أنك كنت في الرق للأمير بندقدار ، وليس لك مال ، ثم منّ الله عليك وجعلك ملكاً ،

---

(١) انظر : محمد كرد على : الاسلام والحضارة العربية . ط٣ . القاهرة : مطبعة لجنة التأليف ، ج١ ، ١٩٦٨م / ١٣٨٨هـ ، ص ٢٩٦ ، ٣١٧ .

(٢) انظر : د . عبد العظيم شرف الدين : ابن قيم الجوزية عصره ومنهجه وآراؤه في في الفقه والعقائد والتصوف . ط٢ . القاهرة : مكتبة الكليات الأزهرية ، ١٣٨٧هـ - ١٩٦٧م ، ص ٣٨ .

وسمعت أن عندك سبعة آلاف مملوك كل مملوك له ذهب ، وعندك جواري لكل جارية حلي ، فاذا أنفقت ذلك كله ، أفتيتك بأخذ أموال الرعيـــة. فغضب الظاهر من كلامه ، وقال له : اخرج من بلدي - يعني دمشق ، فخرج الشيخ محي الدين . فقام الفقهاء والعلماء للسلطان وقالوا لـــه بأن يعيده الى دمشق لأنه من كبار علمائهم وصلحائهم ، فكتب السلطان برجوعه ، فامتنع الشيخ ، وقال : لا أدخلها والظاهر بها "(١).

وهذه الحرية في معالجة الأمور تجاوزت دائرة الأمور السياسية الى الحريـــة الفكريـــة .

" ولعل خير من يمثل حرية الفكر في دراسته - لذلك العهد - ابن تيميـــة وتلميذه ابن القيم اللذان كلفتهما هذه الحرية بنوعيها السياسي والفكـــري كثيراً من العناء في حياتهما ، فتعرض ابن تيمية للطرد من وظيفته حـــين امتنع عن افتاء السلطان بما يهواه ، وتعرض للحبس أكثر من مرة بســـبب أفكاره وآرائه المخالفة لآراء فقهاء عصره ، كما حبس مع تلميذه ابن القـــيم في حبسه الأخير ، وتعرض ابن القيم من بعده بسبب هذه الآراء لضـــروب كثيرة من الحبس والعنف والتضييق "(٢).

(٢) الحالة العلمية للعصـــر :

" عرف المماليك أن العلم سياج الدولة وعمادها ، فعملوا على تشـــجيع العلوم ، وقربوا العلماء ، وأجزلوا لهم العطاء ، وذلك لأنهم كانوا ينشئون دولة ، فرأوا أن خير ما يضمن لها البقاء هو تشجيع العلوم والظهـــور

---

(١) انظر ابن اياس : بدائع الزهور، جـ١ ، ص ٣٣٦-٣٣٧ .

(٢) د . طاهر سليمان حموده : ابن قيم الجوزية جهوده في الدرس اللغوي ، مرجـــع سابق ، ص ٣٠-٣١ .

أمام المسلمين بمظهر حماة الدين المدافعين عنه ".[1]

كما أدرك العلماء مدى الخراب الذى حل ببغداد وأدى الى القضاء علـــى التراث العلمي ، وأن عليهم واجب احياء تلك العلوم وسد ماحدث بها من ضـياع ونقص . فهبوا لاحياء تلك العلوم . وبذلك انتج العصر آلاف الكتب والرســائل العلمية ، وتميز بكثرة مؤلفاته التي اتسم كثير منها بالموسوعية ، وعرف رجاله بكثـرة التأليف . فابن تيميه - مثلا - وهو استاذ ابن القيم " أربت مؤلفاته على خمسمائــة مجلد[2] وكذلك تلميذه ابن القيم " ألف من الكتب مالا يعد ولا يحصى "[3] ومــن هنا نرى أن الأسباب توافرت على نهضة علمية آتت ثمارها زخــرت المكتبـــة العربية بثمار فكرية فى الدراسة والعلوم المتنوعة . فالعلم ينهض فى ظل حكـــام مخلصين له مشجعين عليه ، وعلى يد علماء متوفرين للبحث والدراسة .

وقد ازدهرت المدارس في هذا العصر . واتخذ الناس المساجد والزوايا دوراً للتعليم .

ويبدو أنه لا مبالغة فيما ذكره القلقشندى في كتابه " صبح الاعشى " عـــن كثرة الجوامع والزوايا والربط ، اذ يذكر أن السلاطين فى عصر ابن القيم قد أقامـــوا منها ماملأ الأخطاط وشحنها[4] . ومن أهم المساجد التى قصدها طلاب العـــلم بالقاهرة فى ذلك العصر :-

---

(١) د . عبدالعظيم عبدالسلام شرف الدين : ابن قيم الجوزية عصره ومنهجــه ، مرجع سابق ، ص ٤٢ .

(٢) ابن عماد : شذرات الذهب ، مرجع سابق ، جـ٦ ، ص ٨٤ .

(٣) الشوكاني : البدر الطالع ، مرجع سابق ، جـ٢ ، ص ١٤٤ .

(٤) انظر أبي العباس أحمد القلقشندى : صبح الأعشى . القاهرة : المطبعــة الأميرية ، جـ٣ ، ١٣٣٢ هـ/ ١٩١٤م ، ص ٣٦٧ ، ٣٦٨ .

جامع عمرو بن العاص ، وجامع ابن طولون ، والجامع الأزهر ، وجامع الحاكم .(١)

ومن أهم المدارس التى وجدت فى هذا العصر بالقاهرة أيضاً :

١- المدرسة الصلاحية :

تنسب الى السلطان " الناصر صلاح " الدين بن أيوب " . وهو مؤسسها ، وقد تولى التدريس فيها عدد من مشاهير العلماء فى ذلك العصر .

٢- المدرسة الكاملية :

تنسب الى الملك الكامل وتمت عام ٦٢٢هـ .

٣- المدرسة الظاهرية :

وتنسب الى " الظاهر بيبرس " وتمت عام ٦٦٢ هـ .

٤- المدرسة المنصورية :

وتنسب الى " الملك المنصور قلاوون " الذى أنشأها على يد الأمير على الدين سنجر الشجاعى .

٥- القبة المنصورية :

وتنسب الى الملك " المنصور قلاوون " ، وقد قرر فيها دروساً للفقهاء على المذاهب الأربعة .

٦- المدرسة الناصرية :

أمر بإنشائها السلطان " زين الدين كتبغا " ولكنه خلع وعاد السلطان الناصر محمد بن قلاوون الى ملك مصر . فأمر بإتمامها فتمت عام ٧٠٣هـ .(٢)

---

(١) انظر تقى الدين أحمد بن على المقريزى : الخطط المقريزية . مصر : مطبعة النيل بمصر ، ج٤ ، ١٣٢٦ هـ ، ص ٣٦ ، ٤٩ ، ٥٥ .

(٢) انظر المرجع السابق ، ص : ٢١١ ، ٢١٦ ، ٢١٨ ، ٢٢١ .

أما مدينة دمشق التي عاش فيها ابن القيم فكانت على درجة عالية من الازدهار العمراني في تلك الفترة . وقد قرن الازدهار العمراني بالتقدم الواسع فكانت المدارس والمعاهد والمساجد والزوايا والربط والخوانق الكثيرة التي عرفتها المدينة .

ومن أهم المدارس التي عرفتها مدينة دمشق في عهد ابن القيم :

١- المدرسة الظاهرية :

بناها الملك الظاهر عام ٦٧٠ هـ وكان فيها من فقهاء الحنفية وأول من درس بها منهم الشيخ صدر الدين سليمان ، وهو شيخ الحنفية وعالمهم شرقا وغربا في تلك الفترة .

كما كان بها من فقهاء الشافعية ، وكان مدرس الشافعية بها الشيخ " رشيد الدين الفارقي ".(١)

٢- المدرسة العادلية :

أول من أنشأها نور الدين محمود بن زنكي ، وتوفي ولم تتم ، فاستمرت كذلك ، ثم بني بعضها الملك العادل سيف الدين ، ثم توفي ولم تتم ، فتممها ولده الملك المعظم ، وأوقف عليها الأوقاف وقد تولى التدريس بها جماعة كبيرة من الفقهاء والقضاة .(٢)

٣- المدرسة الجوزية :

" بناها محيي الدين بن الحافظ أبي الفرج بن الجوزي ويبدو أنها كانت

---

(١) عبد القادر النعيمي : الدارس في تاريخ المدارس ، دمشق : مطبعة الترقي ، جـ١ ، ١٣٦٧ هـ ، ص ٣٤٨-٣٥١ .

(٢) المرجع السابق ، ص ٣٥٩-٣٦٣ .

عامرة تؤدى دورها على عهد ابن القيم الذى كان والده قيما عليها ، وكان ابن القيم يلى امامة الصلاة بها ".(1)

٤ - المدرسة الصدرية :

" وهى مدرسة بدرب يقال له درب الريحان ، وهى تنسب الى منشئها الذى وقف عليها مايفى بحاجتها وهو صدر الدين أسعد التنوخى الدمشقى الحنبلى ".(2)

وقد كان نتيجة لهذه النهضة العلمية مؤلفات قيمة فى الشريعة الاسلامية واللغة العربية وعدة كتب فى التفسير وعلومه ، وفى الحديث ومصطلحه واللغة العربية والتصوف . كما ظهرت كتب التراجم منها : وفيات الأعيان لابن خلكان ، وفوات الوفيات لابن شاكر الكتبى ، الوافى بالوفيات للصفدى ، والدرر الكامنة فى أعيان المائة الثامنة لابن حجر العسقلانى .كما ظهرت كتب فى التاريخ العام منها : البداية والنهاية لابن كثير.(3)

وأما الطب فقد اهتموا به فى تلك الفترة ، وكان يدرس فى جامع ابن طولون.(4) كما أن اهتمام ابن القيم بالطب يعتبر صورة للتقدم فى مجال الطب فى تلك الفترة .

---

(١) د . طاهر سليمان حموده : ابن قيم الجوزية جهوده فى الدرس اللغوى ، مرجع سابق ،ص ٢٣ .

(٢) المرجع السابق ،ص ٢٤ .

(٣) انظر عبد العظيم شرف الدين : ابن قيم الجوزية ، ص ٥٦ ، ٥٨ ، ٦٠ .

(٤) انظر تقى الدين المقريزى : الخطط المقريزية ، مرجع سابق ،جـ٤ ، ص ٤١ .

ومن ألف في الطب النبوي في تلك الفترة " علي بن عبد الكريم الحمـــوي " (٦٥٠هـ-٧٢٠هـ) وضع كتابه " الاحكام النبوية في الصناعة الطبية " ، " شمس الدين الذهبي " (٠٠٠-٧٤٨هـ) وقد سمى كتابه " الطب النبوي " [١].

وهذا يدل على الازدهار والتقدم العلمي في تلك الفترة وهي عصر ابن القيم.

(٣) الحالة الاجتماعية للعصر:

انقسم المجتمع في تلك الفترة الى ثلاث طبقات :

١- طبقة الحكام .

٢- طبقة الفقهاء والعلماء .

٣- طبقة الشعب .

فطبقة الحكام والمماليك هي تلك الطبقة التي استولت على ملك مصر والشـــام في ذلك الوقت متخذة من انتصارها على التتار والصليبيين أسباباً تبيح لهـــا استغلال موارد البلاد والتمتع بها .

أما طبقة الفقهاء والعلماء فقد كانوا يعتمدون في حياتهم على الوظائف التي تسند اليهم . ورغم حالة الفقر التي كانوا يعانون منها ، فانهم لم يستكينوا ولـــم يخضعوا ، بل كان الكثير منهم يصمدون أمام طغيان السلاطين ، وكانت لهم هيبـــة في نفوسهم ، ومن هؤلاء " ابن تيميه " شيخ " ابن القيم " واستاذه والذي ســــبق جمال الدين الأفغاني الى نقد المجتمع واصلاحه ، فأهاب بالحكام أن يرعوا مصـــالح الشعوب ، وبالعلماء ألا يذلوا وألا يقضى الأمر وهم غائبون ، وأن يستأذنوا وهـــم شهود . فألف كتاب " السياسة الشرعية في اصلاح الراعي والرعية ". ثم حمـــل الرسالة من بعده تلميذه ابن قيم الجوزية .

---

(١) انظر أحمد ماهر البقري : ابن القيم وأثاره العلمية. الاسكندرية : مؤسســـة شباب الجامعة ، د . ت، ص ٨٦ .

والى جانب طبقة الحكام والعلماء طبقة الشعب التى لاقت العنت والمشقة لسوء الحالة الاقتصادية بالبلاد حتى احتكر بعض التجار البضائع مما دفع ابن تيميه الى تأليف رسالة ركز فيها على حرمة احتكار أقوات المسلمين (١).

بالاضافة الى ذلك ما حدث من اضطرابات وقلق نتيجة للخلافات المذهبية التى قامت بسببها حروب بين أهل السنة والرافضة، وهزمت فيها الرافضة ونهبت دورهم (٢).

وهذه الخلافات هى التى حاكت الدسائس لابن تيمية استاذ ابن القيم وسببت له الحبس مرة اثر أخرى (٣).

وقد تركت تلك الاضطرابات أثراً فى نفوس الشعب والمصلحين من أمثال ابن تيمية وتلميذه ابن قيم الجوزية . فحياة جماعة يسودها القلق الاجتماعى والاضطراب الداخلى الى جانب أن الاضطرابات الخارجية تهدد بالقضاء على كيان الأمة وإيقاف الجهاز العام للدولة، لذا هب ابن القيم يدعو الى الاتحاد ونبذ الفرقة والأخذ بكتاب الله وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام .

---

(١) انظر د . عبدالعظيم شرف الدين . ابن قيم الجوزية ، مرجع سابق ، ص ٦٣ ، ٦٤ ، ٦٥ .

(٢) ابن كثير: البداية والنهاية ، جـ١٣ ، ص ١٩٦-٢٠٢ .

(٣) المرجع السابق ، جـ١٤ ، ص ٣٦-٣٨ .

ثالثا : مؤلفاتـــــه :

ابن القيم من أبرز العلماء الذين رزقوا حظاً كبيراً في التأليف ونالوا مجداً عظيماً في التصنيف . فقد كان شديد المحبة للعلم وكتابته ومطالعته وتصنيفه .كتب بخط يده مالا يوصف كثرةً ، وصنف تصانيف كثيرة ، حتى كان أولاده يبيعون منهـا بعد موته دهراً طويلاً سوى مااصطفوه لأنفسهم منها.(١)

ولو نظرنا الى مؤلفاته لعرفنا أنه كان ذا معرفة واسعة فقد ألف في علـــوم شتى منها :

(١) الفقه وأصـــوله :

كتاب (اعلام الموقعين عن رب العالمين) وهو مرجع ضخم في الفتوى والحديث، وكتاب (الطرق الحكمية في السياسة الشرعية) مجلد ، وكتاب (حكم تارك الصلاة) مجلد .

(٢) في التصـــوف :

كتاب(عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين) مجلد ، كتاب (روضة المحبيـــن ونزهة المشتاقين) مجلد ، وكتاب (مراحل السائرين بين منازل اياك نعبد وايـــاك نستعين) مجلدان وهو شرح لكتاب (منازل السائرين) لشيخ الاسلام الأنصاري .

(٣) في علم الكـــلام :

كتاب (الكافية الشافية في الانتصار للفرقة الناجية) مجلد ، وكتاب (الصواعـــق المنزلة على الجهمية والمعطلة) في مجلدات ، وكتاب(حادي الأرواح الى بـــلاد الأرواح ، وهو كتاب (صفة الجنة) مجلد .

---

(١) انظر شهاب الدين بن حجر العسقلاني : الدر الكامنة في أعيان المائـــة الثامنة ، مرجع سابق ، ص ٢٢ .

(٤) في اللغـــة :

كتاب (بدائع الفوائد) مجلدا . ، وهو يتصل إلى حد كبير بالدرس اللغوى والبلاغي فضلاً عن الجوانب الأصوليـة والفقهية فيه.(١)

(٥) في الســير :

كتاب (زاد المعاد في هدى خير العباد) أربع مجلدات .

وهو كتاب عظيم جداً ، يعتبر أجمع كتاب لخصائص مؤلفاته ، يشمل مواضيـع عن السيرة النبوية والسنة والفقه والتزكية والاحسان ،كتاب لا يستغني عنه المسلم حيث شمل على كثير من المسائل الهامة في الوعظ والارشاد والفقه والحديث كما شمل باباً كبيراً من هديه عليه الصلاة والسلام في الطب . " وهو موضوع الدراسة في هذا البحث " .

وهو هذا الكتاب الذى أفرد بالطبع في حلب عام ١٣٤٦هـ تحت عنـوان : (الطب النبوى) ثم اعيد طبعه بالقاهرة عام ١٣٧٧هـ.(٢)

وهو أجمع ماألف في الطب النبوى جاد به فكر الامام العالم ابن قيم الجوزية ، وهو موسوعة طبية دينية عن أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم . التى تثبـت عبقرية الاسلام في الطب وحفظ الصحة، والطب الوقائى الاسلامى ، والعلاجـات النبوية الباهرة ، واستخدام الغذاء بدلاً من الدواء ، وتعرضه لآياتٍ باهرة فـي مجال الطب لم يتوصل العلم إلى الكشف عنها إلا في نهاية القرن - هذا - وان لم

---

(١) انظر ابن رجب : الذيل على طبقات الحنابلة، جـ٢، ص ٤٤٩-٤٥٠، وابـن العماد الحنبلي : شذرات الذهب، جـ٦ ،ص ١٦٩ - ١٧٠.

(٢) عبد المعطى آمين قلعجى : في مقدمته لكتاب الطب النبوى لابن قيم الجوزية. القاهرة : دار التراث، ١٩٧٨م / ١٣٩٨هـ ،ص : ٥٧.

يكن قد توصل العلم الى كشف كل معجزاتها . وقد قسم هذا الكتاب الى عدة فصول تحدث فيها ابن القيم رحمه الله عن أمراض القلوب ، وأمراض الأبدان وهديه عليه الصلاة والسلام في التداوى والامر به ، ومايجب من الحمية ، وهديه عليه الصلاة والسلام في علاج الحمى واستطلاق البطن ، والتحرز من الطاعون ، وعلاج الاستسقاء والجرح والعلاج بعسل النحل والحجامة والكي وانتقل بعد ذلك الى الوقاية من القمل ، وعلاج الصرع وذات الجنب والصداع ، والأورام ، والمفؤدة ، وتكلم عن هديه عليه الصلاة والسلام في علاج المرضى بألطف ماعتادوه من الأدوية والأغذية ، وترك مايكرهونه . وعلاج الكرب والهم والحزن ، وحفظ الصحة ، وتدبير المسكن والملبس الصحى . . . الخ .

حقا إن كتاب" الطب النبوى " لابن قيم الجوزية ، موسوعة علمية طبية دينية عن أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام المشتملة على طب فيه حلاوة الايمان ، وعمق العقيدة التى لا يعكرها شيء ، ونقاء العلم الموضح للوقائع ، المشرح للحقائق ،كتاب يسمو بنا عن الأوهام وينفح قلوبنا بدفقات النور .

انه سمة من علامات الطريق التى نقتدى بها فى الدنيا ونهتدى بها الى الآخرة . هذا بالاضافة الى مؤلفات ابن القيم فى شتى أنواع العلوم والتى يعجز القلم عن سردها .

ـ الفصل الثالث ـ

*** المحافظة على صحة البدن وأثرها في تربية البدن**
وهدى النبي عليه الصلاة والسلام في ذلك *

أولا : آداب الطعام والشراب

ثانيا : تدبير أمر الملبس والمسكن

ثالثا : آداب النوم واليقظة

رابعا : التربية الرياضية

خامسا : الاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة

سادسا : حفظ الصحة بالطيب وحفظ صحة العين

سابعا : بعض الأغذية المفيدة للبدن والتي ورد ذكرها على لسان النبي عليه الصلاة والسلام .

١ - تعريف التربية الصحية :

* تعرف التربية الصحية بأنها عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم ، واتجاهاتهم ، وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً حميداً . وبمعنى آخر فان التربية الصحية هي " عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة الى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع "(١).

ويعرف الدكتور محمود طنطاوى دنيا التربية الصحية بأنها :

* بناء شعب أو مجتمع ذى لياقة صحية عن طريق التربية حتى يستطيع أن يكفي حاجاته بنفسه .

فالفرد لا يستطيع أن يؤمن حاجاته،وفي الوقت نفسه يشارك بنصيبه مع الآخرين،إلا إذا كان يملك الصحة العضوية ، والقوة والنشاط الحيوي ، والاستقرار العاطفي ، والوعي الاجتماعي،وهذا هو الميدان الأساسي للتربية الصحية "(٢).

وان من واجبات الفرد المسلم بالاضافة الى ماذكر مايلي :

١- العبادة واجب أساسي فرضت على كل مسلم ومسلمة وهي كل أمر يرضى الله سبحانه وتعالى لذا فهي تتطلب أن يكون الانسان قوياً صحيحاً سليماً .

---

(١) سرور أسعد منصور : الصحة والمجتمع . ليبيا - تونس: الدار العربية للكتاب ، د . ت ، ص ٣١ .

(٢) محمود طنطاوى دنيا : التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي . ط ١ . الكويت دار البحوث العلمية ، ١٣٩٥هـ/١٩٧٥م، ص ٣٥ .

٢- الجهاد في سبيل الله : وهو يتطلب من الفرد المسلم الصحة والقوة والنشاط والاستقرار والوعي .

والتربية الصحية ليست مجرد كلام أو دروس ، وإنما هي عملية تربوية هدفها تغيير معارف الناس واتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم إلى أنواع من السلوك والاتجاهات والمعرفة والعادات التي تؤدى الى حفظ الصحة والوقاية من الأمراض وعودتهم الى الصحة اذا انتابهم المرض ، والى أن يعرفوا ويسلكوا فعلاً السبل التي تؤدى إلى حل مشكلاتهم الصحية.(١)

إذن فالتربية الصحية أمرٌ يتناول تفاصيل معيشتنا وشئون حياتنا من الطفولة إلى الكهولة . لذا يجب أن نهتم بها آباءً ومعلمين ومربين ويهتم بها القادة كذلك باعتبارها ركناً هاماً في بناء الأمم والمجتمعات المسلمة .

وفي الاسلام الكثير من الارشادات والتوجيهات التي تكون اللبنة الأساسية للثقافة الصحية في مجتمعنا المسلم .

وقد جاء في كتاب (الطب النبوى) للامام ابن قيم الجوزية (٦٩١هـ - ٧٥١هـ) الكثير من التوجيهات النبوية الشريفه التي توضح هدى النبي عليه أفضل الصلاة والسلام في تثقيف المسلم صحياً ليصح جسمه وقلبه . وسيتضح ذلك بمشيئة الله من خلال هذا الفصل .

٢- المحافظة على صحة البدن وأثرها في تربية الجسم وهدى النبي عليه الصلاة والسلام في ذلك :-

لكي تتحقق للفرد المسلم سلامة الجسم وقوته - أوضح لنا الاسلام ضرورة العناية بتربية الجسم ، والمحافظة على سلامته ، حتى يبقى الفرد قوى البنية ، بعيدا عن

---

(١) المرجع السابق ، ص ٢٥ - ٢٦ .

الأمراض والعلل ، قادراً على مواجهة الصعاب التي تعترضه وهو يعمل ويكدح ويكد ويكسب ، قادراً على أداء العبادات على الوجه الأكمل .

فالاسلام يحرص على سلامة وعافية الأبدان حرصه على سلامة العقيدة والتصور ، لأن من تمام سلامة العقيدة والتصور ، حسن الأداء وبذل الجهد والجهاد في سبيل الله ولا يكون ذلك الا بحيازة الصحة والعافية والعمل على ضمانها .

وتعرف الصحة بأنها " حاله للكمال الجسمي والعقلي والاجتماعي - ، أي أن تظهر على الفرد علائم الصحة والحيوية ، ويقوم بأعماله على خير وجه دون تعب أو كلل أو ملل ، وباختصار فان الفرد الذي يملك الصحة : هو الشخص السوي في جسمه وعقله وسلوكه ".(١)

" وان أولى مقومات استمتاع الفرد بالحياة والافادة منها الصحة الجسمانية ، باعتبار أن البدن هو الوسط الذي يسير من خلاله كل نشاط ، فاذا كان هذا الوسط سليماً ، فان النشاط يسير في اتساق وامتاع وفائدة . هذا إلى جانب أن استكمال الصحة البدنية يمكن الفرد من أن يعمل وينتج ويفيد نفسه ومن حوله . وأساس الصحة الشخصية أن يكون الفرد في حالة يكتمل فيها الشعور بالكفاية البدنية بالاضافة الى خلوه من الأمراض والعاهات .

ويقصد بالاكتمال للناحية الجسمانية أن يكون لدى الفرد القدرة على استخدام الجسم استخداماً يوفر من طاقته ويزيد من مهارته ، أي أن يكون لديه عافيه تمكنه من القيام بعمله على الوجه الأكمل . وفي حالة من الكمال

---

(١) نبيه الغبره : الصحة والوقاية . ط٣ . لبنان - بيروت : المكتب الاسلامي ، ١٣٩٧هـ/١٩٧٧م ، ص ٥-٦ .

الجسمي بحيث يكون لديه رصيد من الصحة يمكنه من التغلب على المرض اذا ماانتابه.

ويقصد بالكفاية البدنية أن يتمتع الفرد بجسم سليم تعمل أجهزته بنشاط وحيويه[1].

إذن فالصحة هي الحياة ، والانسان لا ينعم بحياته الا اذا كان متمتعا بالصحة ، وهي هبة من الله عز وجل لعباده ، وهي أساس البذل والعطاء وأداء العبادات على الوجه الأكمل ، وأساس الجهاد في سبيل الله ، فلولا ها لعجزت الأجسام عن أداء الأفعال.

وقد ركزت السنة النبوية المطهرة على أهمية الصحة وأثرها الفعال في النمو ، لكونها من أهم دعائم الحياه السعيده للانسان ، وحثته على العناية بها وحمايتها من العلل والأمراض ، التي تعرقل نموه ونشاطه ، ودعته الى الحرص على أن يكون قوياً قادراً على تحمل أعباء حياته وتبعاتها.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
(الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ)[2]

وحديث ابن عباس ، عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال :
(نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ : الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ .)[3]

---

(١) محمود طنطاوى دنيا : التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، مرجع سابق ، ص٢١.

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي ١٦ / ٢١٥ / كتاب القدر : باب الايمان للقدر والاذعان له.

(٣) فتح الباري بشرح صحيح البخاري ١١ / ٢٢٩ / كتاب الرقاق : باب ما جاء في الرقاق وأن لا عيش الا عيش الآخرة ، رقم (٦٤١٢).

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم . فهاتان النعمتان من أهم نعم الله على عبده في هذه الحياة الدنيا ، فمن نعم الله علينا أن نكون في صحة جيدة أفراداً وجماعات لنتجنب الآلام ونحفظ الثروة ، ونرفع مستوانا الصحي ، والمعيشي ، والاقتصادي ، وتكون لدينا المقدرة لصد أعداء الله والدفاع عن دينه .

كما أن في هذا الحديث توجيهاً تربوياً رائعاً من الرسول عليه الصلاة والسلام ، لأن من استفاد من صحته وفراغه فهو مغبوط ، ومن ضيعهما في غير حقهما فهو مغبون .

وقوله عليه الصلاة والسلام :

(مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مُعَافىً فِي جَسَدِهِ ، آمِناً فِي سِرْبِهِ ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) (١) .

فهذا الحديث دليل على عظم أهمية نعمة الصحة والمعافاة في الحياة الدنيا .

وفي الترمذي : أن النبي صلى الله عليه وسلم . قال للعباس :

(يَاعَبَّاس يَاعَمَّ رَسُولِ اللَّهِ سَلُوا اللَّهَ العَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ) (٢) .

وفي ابن ماجه عن أبي بكر الصديق ، قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول :

(سَلُوا اللَّهَ المُعَافَاةَ . فَإِنَّهُ لَمْ يُؤْتَ أَحَدٌ ، بَعْدَ الْيَقِينِ ، خَيْراً مِنَ المُعَافَاةِ) (٣) .

ففي هذه الأحاديث توجيه من المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم لعباد الله بالتوجه الى الله سبحانه وتعالى بأن يديم عليهم نعمة الصحة والمعافاة في الدنيا والآخرة .

---

(١) ابن ماجه ٢ / ١٣٨٧ / باب القناعة : كتاب الزهد ، رقم (٤١٤١) .
(٢) أخرجه الترمذي ٥ / ٥٣٤ / في الدعوات ، رقم (٣٥١٤) .
(٣) ابن ماجه ٢ / ١٢٦٥ / كتاب الدعاء : باب الدعاء بالعفو والعافية ، رقم (٣٨٤٩) .

فالصحة يرغبها كل انسان ويتمناها لتكون احدى وسائله لتحقيق الرسالة وأداء الأمانه فيما يرضى الله عز وجل ، وينشر الخير، ويجعل الحياة الدنيا ، حياة سعيدة هانئة ترفرف عليها المحبة والمعرفة والعلم والسلام .

وما قاله الرسول عليه الصلاة والسلام من قولٍ سديدٍ صحيح في الصحة والعناية بها والسعي إليها منذ ألفٍ وأربعمئه سنة أو أكثر، تقول به المجتمعات المتقدمة المتطورة الآن[1] بعد بحث وعلم وتحقيق ودراسة . وهذا يدل على أن الأمة الاسلامية أمة راقية عالمية مربية صحيحة قوية انسانية ، وسعيدة هانئة اذا اتبعت كتاب الله العزيز وهدي رسولها الكريم عليه الصلاة والسلام .

فنسأل الله أن يديم علينا نعمة اليقين والعافية في الدنيا والآخرة .

ولما كانت الصحة والعافية من أجل نعم الله على عباده ، وأجزل عطاياه وأوفر منحه ، بل العافية أجل النعيم على الاطلاق ، فيجب علينا مراعاتها وحفظها عما يضادها والا سنحاسب عليها أمام الخالق سبحانه وتعالى : يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز :

﴿ ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴾ (٨)[2]

والمقصود بالنعيم كما وضحه المفسرون هو الصحة في الأبدان والاسماع والأبصار[3].

---

(١) نبيل الطويل : أحاديث في الصحة . دمشق : المكتب الاسلامي ، د . ت، ص١٦ .

(٢) سورة التكاثر، آية : ٨ .

(٣) محمد بن علي بن محمد الشوكاني : فتح القدير . ط٢ . مصر : شركة ومكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي جـ٥ ، ١٣٨٢هـ-١٩٦٤م، ص ٤٩ .

لذا وجب علينا الحفاظ على صحة البدن وحمايتها ، فهي أمانة في عنق كل فرد مسلم. ومن تأمل هدي النبي عليه الصلاة والسلام في ذلك ، وجده أفضل هدي يمكن حفظ صحة البدن به. فقد وضح لنا العديد من السبل التي يمكن حفظ صحة البدن بها ، وقد ذكر ابن القيم منها مايلي :-

- المبحث الأول -

* آداب الطعام والشراب *

١- : أهمية الغذاء :

الطعام عامل أساسي لكافة الناس وعلى مختلف مستوياتهم ويمكن حصر وظيفة الغذاء في القواعد التالية :-

أ - النمو .

ب - تكوين خلايا الجسم والعظام والاسنان مع حيوية الخلايات ونشاطها ويعتمد الجسم اعتماداً كبيراً على الفيتامينات والبروتينات والأملاح والمعدنية والكالسيوم في هذه الوظيفة .

جـ - " توليد الطاقة في جسم الانسان فهي تدفعه وتساعده لتعمير الكون وتنظيم شئون الحياة .

د - ايجاد القوة للدفاع عن النفس ضد أعداء الحياة ، والدفاع عن شرع الله امام المعوقين له ، والحائلين دون تطبيقه .

هـ - ايجاد الطاقة الجنسية لحفظ النوع وتكاثر الجنس البشرى وقيام المودة والمحبة بين الزوجين ".(١)

---

(١) عبدالرحمن عميره : منهج القرآن في تربية الرجال . ط١ . جده : عكاظ للنشر والتوزيع ١٤٠١هـ - ١٩٨١م ، ص ١١٧ .

* والغذاء الكامل : هو الذى تتوافر فيه المواد اللازمة للنمو والتجديد ، والوقاية من الأمراض ، وذلك عمل المواد البروتينية والعناصر المعدنية ، ويشمل هذا الغذاء أيضا المواد اللازمة للوقود لتوليد الطاقة اللازمة لتحويل المواد الغذائية ، إلى وقود صالح لغذاء الخلايا والأنسجة ، وكذلك الحرارة اللازمة للحياة ، وهذه المواد هي المواد البروتينية والنشوية والدهنية على أن تكون هذه المواد جميعها بكميات كافية وأنواع ملائمة ، تتفق فى الكمية والنوع مع سن الانسان ونوع العمل الذى يقوم به ، وأن تكون منوعة لكيلا نسأمها ، وأن تحتوى على العناصر المختلفة اللازمة للجسم ، وتحتوى على كمية الماء اللازمة لحفظ مائية الجسم ، وعلى ألياف خشنة تخلصه من فضلات الطعام ، وأن تكون غير محرمة خالية من التلوث [1] . بالاضافة الى احتوائه على الڤيتامينات والتى يكثر وجودها فى الفواكه والخضروات.

٢- المحللات من الأغذية النافعة لنمو الجسم ومنحه القوة والنشاط والحيوية والتي تناولها رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام :

يقول الله تعالى فى كتابه العزيز :-

* يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَـٰتِ مَا رَزَقْنَـٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ * [2]

ففى هذه الآية الكريمة توجيه من الله سبحانه وتعالى لعباده بتناول الأغذية التى تنفع أبدانهم وتحفظ صحتهم . مما أحله لهم من طيبات .

* فالأطعمة تختلف باختلاف الظروف الجغرافية والمناخية وتضاريس الأرض ويتناول الناس أطعمة شتى لاختلاف طباعهم وعاداتهم والبيئة

---

(١) محمد زكى شافعى بك : طعامنا فى مختلف الأعمال والأحوال . القاهرة : مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر، ١٣٦٧هـ/١٩٤٧م، ص ٧١.

(٢) سورة البقرة ، آية : ١٧٢.

المحيطة بهم، ولذلك فما طاب لقوم من الأقوام قد لا يطيب لآخرين، وما توفر لهؤلاء قد يكون معدوماً عند هؤلاء"(١).

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى من النعم التي تنفع بدن الانسان مالا سبيل لحصره. فهناك آلاف من أصناف الخضرة والفاكهة مختلفة أشكالها متباينة طعومها.. ومهما كانت رغبة الانسان فإنه يجد من بينها عدة أصناف تتناسب معه، بالاضافة الى ماأحله الله لنا من لحوم مختلفة المصادر، مختلفة الطعم والاشكال من أبقارٍ وإبلٍ وضأن وطيور وأسماك وغيرها . . . وفي كل منها فوائد كثيرة للجسم.

ورسولنا صلى الله عليه وسلم خير قدوه لنا في إتباع السبل الصحية الصحيحة في مطعمه ومشربه.

يقول ابن قيم الجوزيه رحمه الله في كتابه (الطب النبوى) :

" لم يكن من عادته عليه الصلاة والسلام، حبس النفس على نوعٍ واحد من الأغذية، بل كان يأكل ماجرت عادة أهل بلده بأكله : من اللحم والفاكهة والخبز والتمر، وغيره، وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله، ولم يُحملها إياه على كره"(٢).

فلم يغفل عليه الصلاة والسلام في تربيته للبدن، أن الانسان له ميل لطعام معين، كما أنه لا يوجد له نفس الميل في نوعٍ آخر من الطعام، والحديث الشريف يوضح لنا ماكان يفعله الرسول عليه الصلاة والسلام :

---

(١) الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الاسلامي . ط١ . مكة المكرمة : مكتبة الطالب الجامعي، ١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م، ص ٢٧ .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى، مرجع سابق، ص ٢٧٨.

عن أنس قال : (ماعابَ رسولُ اللّه صلى الله عليه وسلم طعاماً قطُّ، إن اشتهاه أكله، وإلا تركه، ولم يأكل منه. ولما قُدِّمَ إليه الضَّبُّ المشويُّ لم يأكل منه، فقيل له: أهو حرام ؟ فقال: لاَ، "وَلَكِنْ لَمْ يَكُنْ بِأَرضِ قَوْمِي، فَأَجِدُ نِي أَعَافُهُ".)(١)

فالعلم الحديث يخبرنا بأن إرغام النفس على ما تكرهه قد يلحق بها ضرراً، وهذا هو السبب الذي جعل الرسول عليه الصلاة والسلام يرفض الطعام الذي تأباه نفسه، ولا تألفه روحه. وفي الوقت نفسه لم يمنع من أكله من يشتهيه، ومن اعتاد على أكله.(٢)

وهذا يثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد سبق العلم الحديث بما جاء به في هذا المجال.

يقول الرازي في هذا الموضوع :

" فالطعام وان كان موصوفاً بجودة الغذاء ولم يكن موافقا للمتغذى في وقته ذلك، لم يتولد عنه غذاء موافق. بل يكون ضاراً للجسم، ولذلك ينبغي أن يعرف الآكل مايلائمه ومايوافقه، ومالا يلائمه ولا يوافقه، بل يجده يضر به دائماً، فيجتنبه ويحذره وان كان مشهوراً بجودته ".(٣)

المهم هنا أن يتناول الانسان الطعام الذى يوافق شهوته. وتتوفر فيه العناصر الغذائية الضرورية لجسم الانسان مالم يكن محرماً أو ملوثاً.

---

(١) فتح البارى بشرح صحيح البخارى ٩ / ٦٦٣ /كتاب الذبائح والصيد : باب الضب، رقم (٥٥٣٦).

(٢) الفاضل العبيد عمر: أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الاسلامي، مرجع سابق، ص ٢٧.

(٣) أبي بكر محمد بن زكريا الرازى : منافع الأغذية ودفع مضارها. ط١. بيروت: دار احياء العلوم، ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م، ص ٢٦٩-٢٧٠.

" وبدراسة ماكان يتناول رسول الله صلى الله عليه وسلم من أنواع الطعام نجد إيحاءات تربوية هامة بالتوجه الى الغذاء المفيد من الناحية النوعية، وهو ما أكدته الأبحاث العلمية الحديثة ، وماسبقت اليه السنة النبوية المطهرة قبلها بقرون طويلة. ومن تلك الايحاءات التوجه الى تناول الطعام الغني بالبروتينات وهى المتوفرة فى اللحوم ".(1)

" وكلنا يعلم أن اللحوم هي أغني مصادر الغذاء بالمواد البروتينية وإن البروتين هو العنصر الذى يبني خلايا الجسم ويكون العضلات وتعتمد عليه قوة الانسان وقوامه وبنيانه ".(2)

ومن ثم قيل ان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحب اللحم ، وأحبه اليه الذراع ومقدم الشاة .

ففي البخاري عن أبى هريرة رضي الله عنه قال :

(كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم في دَعْوَةٍ، فَرُفِعَتْ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ - وكانَتْ تُعْجِبُهُ)(3)

وذكر أبو عبيدة وغيره عن ضباعة بنت الزبير، أنها ذبحت في بيتها شاة، فأرسل اليها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن اطعمينا من شاتكم، فقالت للرسول : مابقى عندنا إلا الرقبة ، وإني لأستحي أن أرسل بها إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فرجع الرسول فأخبره ، فقال :

---

(1) عبد الحميد الصيد الزنتانى : أسس التربية الاسلامية فى السنة النبوية . ليبيا- تونس: الدار العربية للكتاب، ١٤٠٤ هـ/ ١٩٨٤م، ص ٢٥٢ .

(2) الفاضل العبيد عمر: أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق، ص ٢٨ .

(3) فتح الباري بشرح صحيح البخاري . ٦ / ٣٧١ فى الأنبياء : باب قوله عز وجل : ﴿ ولقد أرسلنا نوحا الى قومه ﴾ (هود : ٢٥)، رقم (٣٣٤٠) .

(ارْجِعْ إِلَيْهَا فَقُلْ لَهَا : أَرسِلِي بِهَا ، فَإِنَّهَا هَادِيَةُ الشَّاةِ وأَقْرَبُ إِلى الخَيرِ، وأَبعَدُهَا مِنَ الأذَى)[1].

يقول ابن قيم الجوزية في كتابه (الطب النبوي) :

" لا ريب أن أخفَّ لحم الشاة لحمُ الرقبة ، ولحم الذراع والعضد ، وهو أخفُّ على المعدة ، وأسرعُ انهضاماً ، وفي هذا مراعاة الأغذية التي تجمع ثلاثة أوصاف . أحدهما : كثرة نفعها وتأثيرها في القوى . الثاني خفتها على المعدة ، وعدم ثقلها عليها . الثالث : سرعة هضمها ، وهذا أفضل مايكون من الغذاء"[2].

هذا بالاضافة الى أن لحم المقدمة والذراع بعيدان عن التلوث بالفضلات التي تكون عادة في مؤخرة الشاة ، وفي المنطقة المحيطة بالأمعاء ، ولذلك فإن تناول لحم الذراع والمقدمة يكون أبعد عن التلوث ، وأقرب الى النظافة من غيره من اللحم في المناطق الأخرى[3].

والمهم هنا أن يتناول الانسان المسلم من اللحوم التي أحلها الله لنا ، لما تحتويه من مواد بروتينية سهلة الهضم سريعة التمثيل للجسم ، تساعد في بناء خلايا الجسم وتكوين عضلاته . بالإضافة الى احتوائها على كمية مناسبة من الأملاح والعناصر اللازمة للجسم .

---

(١) أخرجه أحمد ٦ / ٣٦٠ ، ٣٦١.

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبدالمعطى أمين قلعجي ، مرجع سابق ، ص ٢٧٩.

(٣) انظر الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الاسلامي ، مرجع سابق ، ص ٢٨.

وقد أحل الله للمسلمين أكل لحوم الحيوانات العشبية والدواجن والأسماك بينما حَرم علينا أكل لحوم الحيوانات آكلة اللحوم، ولحم الخنزير . . . ، لما لها من أضرارٍ وخيمةٍ على جسم الانسان - وسيرد توضيح عن أضرار لحم الخنزير في نهاية هذا المبحث إنشاء الله .

أما عن الخبز :

* فهو الطعام الذى يعتبر من الناحية العلمية غنياً بالمواد النشوية والسكريات لذلك فهو مصدر للطاقة التي تمد جسم الانسان بالحركة والنشاط وتمكن خلايا الجسم من أداء وظائفها على أكمل وجه".(١)

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل الخبز مأدوماً ، فتارةً يأدمه باللحم ، وتارة بالبطيخ ، وتارة بالتمر، وقد وضع تمرة على كِسرة شعير، وقال : (هذهِ إدَامُ هذهِ).(٢)

ونظراً لاحتواء الادام على الماء ، فهو يساعد على تناول الخبز بسهولة ويسر ، كما يساعد على هضمه بصورة أفضل.(٣)

* وأفضل أنواع الخبز وأكثرها صلاحية للتغذية الخبز الأسمر المصنوع من كامل محتويات الحبوب ، بدون أن ينزع منها شئ من الأجنة أو النخالة ، ويكاد يشتمل على (١٠٠ ٪) من محتويات القمح .(٤)

---

(١) الفاضل العبيد عمر، المرجع السابق ، ص ٢٨ .

(٢) أخرجه أبوداود : ٣ / ٢٢٥ كتاب الأيمان والنذر : باب الرجل يحلف أن لا يتأدم ، رقم (٣٢٥٩) .

(٣) الفاضل العبيد عمر، المرجع السابق ، ص ٢٨ .

(٤) حسن عبد السلام : الطعام الجيد والدخل المحدود . د . م : د . ن ، د . ت ، ص ٦٨ .

ولذلك فهو يعتبر غذاء أفضل من الأبيض وأصلح للانسان والامعاء .

ومن الأقوال المأثورة ،كما يقول حسن عبد السلام،أن الخبز عصب الحياة وعماد التغذية ، وينطبق هذا القول تماماً على الخبز الذى كان يأكله أجدادنا من قبل ، لأن الدقيق الذى كان يحضر منه الخبز يحتوي على كمية حسنة مما فى الحبوب من أجنة وقشور ، وكذلك مابها من أملاح معدنية وڤيتامينات وبعض المواد البروتينية .

فحبوب القمح بطبيعتها تحتوى على كمية من الكالسيوم والفسفور والحديد وبعض البروتين والألياف السيلولوزيه والفيتامينات . أما الدقيق الذى يستخلص فى الوقت الحاضر من حبوب القمح فهو مادة نشوية تكاد تكون خالية من مختلف المركبات الثمينه التى تحتويها حبة القمح . (١)

لذا يجب علينا نحن المسلمين أن نتبع القواعد الصحية في غذائنا وأن نربي أطفالنا عليها . فالكثير منا ، صغاراً كانوا أم كباراً ، لا يقدرون القيمة الغذائية " للخبز الأسمر " المصنوع من القمح والذى يحتوى على مختلف المركبات الثمينه .

فيجب علينا أن نبدأ بأنفسنا ثم بعد ذلك توجيه أبنائنا إلى تناول الغذاء الصحي والمناسب من أنواع الخبز ، وأن نقتدي برسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام فى نوع الخبز الذى يفضله والذى هو مصدر الصحة والعافية .

" ومن إيحاءات السنة النبوية الخاصة بالتغذية توجيهنا الى تناول الأطعمة الغنية بالأملاح المعدنية والڤيتامينات المتوفرة بكثرة في الأغذية النباتية كالخضروات والفواكه ، وذلك لضرورتها في تكوين العظام وعملية الهضم ، وصحة البدن ومقاومته للأمراض ". (٢)

---

(١) حسن عبد السلام : الطعام الجيد والدخل المحدود ، مرجع سابق ، ص ٦٨ ، ٧٠ .

(٢) عبد الحميد الزنتاني : أسس التربية الاسلامية فى السنة النبوية ، مرجع سابق ، ٢٥٥ .

ولأهمية الفواكه وقيمتها الغذائية الكبرى ، جاء في القرآن الكريم قوله تعالى في سورة الواقعة مقدماً الفاكهة على اللحم :[1]

﴿وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ۝٢٠ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾

" إن تناول الفاكهة قبل الوجبة الغذائية له فوائد صحية جيدة ، لأن الفاكهة تحتوى على سكاكر بسيطة سهلة الهضم وسريعة الامتصاص ، فالامعاء تمتص هذه السكاكر بمدة قصيرة تقدر بالدقائق فيرتوي الجسم. والسكاكر البسيطة بالاضافة الى أنها سهلة الهضم والامتصاص فإنها مصدر الطاقة الأساسي لخلايا الجسم المختلفة . كما أنها تهيئ خلايا جدر الامعاء والزغابات المعوية لامتصاص مختلف أنواع الطعام ".[2]

وتعتبر الخضروات والفواكه غذاءً ودواءً في آنٍ واحد . زودتها الطبيعة، وخاصة أشعة الشمس، بكل الامكانات التي تساهم في عملية التغذية ، وتساعد على شفاء كثير من الأمراض وعلى الوقاية منها ، وإكساب المناعة ضدها .

وقد جاء في كتاب (الطب النبوى) لابن قيم الجوزية :

" أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها في الموسم ، ولا يمتنع عنها أبداً ".[3]

وفى هذا هدي جليل وإرشاد كريم لبناء جسم صحيح سليم .

ولابد للآباء الذين يريدون أن يروا أبناءهم في صحة جيدة ، أن يجعلوا من

---

(١) سورة الواقعة ، آية : ٢٠-٢١ .

(٢) عبد الحميد دياب و أحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم تقديم محمود ناظم نسيمي . ط ٧ . دمشق : مؤسسة علوم القرآن ، ١٤٠٤ هـ-١٩٨٤م ، ص ٥٢ .

(٣) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطي قلعجي ، مرجع سابق ، ص ٢٨٠ .

الفواكه والخضروات لوناً أساسياً في وجبات أبنائهم، فهي أجدى عليهم من السكاكر والشوكولاته والمعجنات التجارية التي تسيء كثرتها إلى أبنائهم، فإن ثمرة واحدة من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية تؤمن لهم من الفائدة والغذاء مالا يستطيعه أي غذاء يصنعه الانسان.

وبالاضافة إلى تناوله عليه الصلاة والسلام للحم والخبز والفاكهة والخضروات، فقد حرص في غذائه على تناول " اللبن " لفائدته الصحية الكبرى، باحتوائه على عناصر البروتين الضرورية لبناء الجسم ونموه، وأكد عليه الصلاة والسلام قيمته الغذائية، البالغة، وهذا ماأثبته الطب الحديث.(١)

ومن وصاياه عليه الصلاة والسلام قوله:

(إِذَا أكل أحدكم طعاماً فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وأطعمنَا خَيْراً مِنْهُ، وإذا سُقِيَ لبناً فليقل: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وزِدْنَا مِنْهُ، فانهُ ليسَ شيءٌ يُجْزِئ مِنَ الطَّعَامِ والشَّرَابِ إلَّا اللَّبَنُ.)(٢)

" فاللبن كما نعلم بحق من أكمل المواد الغذائية لاحتوائه على نسبة معقولة من البروتينات والدهنيات والسكريات والمعادن وبعض. الڤيتامينات. ولهذا جعله الله الغذاء الوحيد للطفل عند ولادته، وتعتبر العناصر المكونة للبن أسهل هضماً وامتصاصاً وأجل فائدة، وخاصة بالنسبة لكبار السن والناقهين والأطفال والحوامل والمرضعات. ويوصي علماء التغذية

---

(١) عبد الحميد الزنتاني: أسس التربية الاسلامية في السنة النبوي، مرجع سابق، ص ٢٥٣.

(٢) أخرجه أبي داود / ٣ / ٣٣٩ / كتاب الأشربه: باب مايقول اذا شرب اللبن، رقم (٣٧٣٠).

والاطباء بضرورة تنـــاوله يوميًا للأصحـــاء نظراً لأهميته(١).

فلاعجب اذن أن نقرأ لرسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أكثر من أربعة عشـــر قرناً من الزمان :

(ليسَ شـيءٌ يجزئُ من الطعامِ والشرابِ إلا اللبنَ .)

وهذا يدل على اهتمام السنة النبوية المطهرة بالمواد الغذائية الغنيـــــة " بالبروتينات " اللازمة لبناء البدن، ونموه نمواً صحياً .

ومن الايحاءات التربوية للسنة النبوية المطهرة توجيهنا إلى تناول الغـــذاء الذى يحتوى على السكريات التى يستمد منها البدن مايحتاج اليه من طاقة ودفء(٢).

وعلى سبيل المثال : فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب أن يأكل الحلواء والعسل . وهما مادتان سكريتان . لما ورد عن عائشة رضى الله عنها قالت :

(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ الْحَلْوَى وَ الْعَسَلَ)(٣)

" والعسل ،كما هو معروف ،له مزايا عديدة بما يتحويه من مواد كل منها تفيد الجسم إفادة عظيمة ، سواء في هضم الطعام ، أو فى إمداد الجسـم بحاجته من المعادن والڤيتامينات والبروتينات والسعرات الحراريـــة ، بالاضافة إلى وقايته من الأمراض(٤)".

---

(١) نجيب الكيلانى : في رحاب الطب النبوى . ط٢ . بيروت : مؤسسة الرســالة ، ١٤٠٢هـ - ١٩٨٢م ، ص ٤٢ .

(٢) عبدالحميد الزنتانى : أسس التربية الاسلامية فى السنة النبوية، مرجع سابق ، ٢٥٤ .

(٣) فتح البارى بشرح صحيح البخارى / ٩ / ٥٥٧ / كتاب الأطعمة : باب الحلوى والعسل ، رقم (٥٤٣١) .

(٤) عبدالمنعم قنديل : التداوى بالقرآن . القاهرة ، مكتبة التراث الاسلامى ، د . ت ص ٨٥ .

أى أنه يعتبر غذاءً ودواءً في وقتٍ واحد . وسيرد شرح مفصل عن العسل في الفصل الرابع تحت موضوع (التداوى بالعسل) .

وكذلك التمر فهو غني بكل مايحتاجه الانسان من مواد غذائية وطاقة حرارية تحفظان له النشاط . وقد وجهنا المربي الكريم عليه الصلاة والسلام الى تناوله بقوله :

(مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلاَ سِحْرٌ) .(١)

ومن خلال النصوص التي تركها لنا الرسول عليه الصلاة والسلام عن الغذاء نستطيع أن نوجز بعض الأسس الغذائية في اطار الطب النبوى على النحو التالي .

أولا : شمول الغذاء على مختلف العناصر الضرورية كالبروتينات والدهنيات والنشويات والسكريات ، والفيتامينات والأملاح المعدنية ، هذا في وقت لم تكن فيه الدراسات الغذائية التحليلية قد تيسرت لها المعامل والتجارب العلمية كما في الوقت الحاضر .

ثانيا : التأكيد على أهمية بعض المواد الغذائية اللازمة لبناء البدن ونموه ووقايته من الأمراض ، خاصة اللحوم ، والفاكهة والخبز ، واللبن ، والعسل ، والتمر . وهذا يدل على اهتمام الطب النبوى بالأسس الصحية للغذاء.(٢)

وكما وجهنا المربى الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم الى الأنواع المختلفة من الأغذية التى تنفع أبداننا . فقد وضع آداباً وضوابط للتربية الجسمية أثناء تناول الطعام ، وسيتضح ذلك فيما يلي :-

٣ - هديه عليه الصلاة والسلام في هيئة الجلوس للأكل وكيفية تناوله :

أ- الأكل تناول لطعام أنعم الله به على الانسان ، وذلك يقتضي ذكر النعمة ،

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ٩/ ٥٦٩ / كتاب الأطعمة : باب العجوة ، رقم (٥٤٤٥) .

(٢) نجيب الكيلاني : في رحاب الطب النبوى ، مرجع سابق . ص (٤١-٤٢) .

وشكر المنعم ، وجميل التواضع له ، والجلوس المعتدل عند تناوله الطعام فيه من الاتزان مايوحي بذلك ، وهذا هو أدب الاسلام في هدى رسولنا صلى الله عليه وسلم ، فإنه قال :

(إِنِّي لَا آكُلُ مُتَّكِئاً)(١)

يقول الشيخ محمد السفاريني الحنبلي : (١١١٤هـ - ١١٨٨هـ) :

" قال بعض العلماء المتكئ هو المائل يعني في جلسته على جنبه .

قال العلامه " ابن مفلح " (٨١٦هـ - ٨٨٤هـ) : في قوله عليه الصلاة والسلام (لا آكل متكئا) " أي لا آكل أكل راغب في الدنيا بل آكل مستوفزا بحسب الحاجة " .

قال " ابن هبيرة " (٤٩٩هـ - ٥٦٠هـ) : أكل الرجل متكئا يدل على استخفافه بنعمة الله فيما يقدم بين يديه من رزقه، وفيما يراه الله على تناوله ، ويخالف عوائد الناس عند أكلهم الطعام من الجلوس الى أن يتكئ عنه، فإن هذا يجمع بين سوء الأدب والجهل واحتقار النعمة ، ولأنه إذا كان متكئاً لا يصل الغذاء إلى قعر المعدة الذى هو محل الهضم ، فلذلك لم يفعله النبي صلى الله عليه وسلم ونبه على كراهته ".(٢)

يقول الامام ابن القيم :

" ينقل عنه عليه الصلاة والسلام أنه كان يجلس (متوركا(*)) على ركبتيه ،

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري ٩ / ٥٤٠ / في الأطعمة : باب الأكل متكئا ، رقم (٥٣٩٨) .

(٢) محمد السفاريني : غذاء الألباب بشرح منظومة الآداب . مصر : مطبعة النجاح ، جـ٢ ، ١٣٢٤هـ ، ص ٨١ .

(*) جلس متوركا : أي متكئا على احدى وركيه . (أحمد بن محمد بن علي الفيومي : المصباح المنير ، جـ٢ ، ص ١٠١٧) .

ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعاً لربه عز وجـــل ، وأدباً بين يديه ، واحتراما للطعام وللمؤاكل ، فهذه الهيئة أنفع هيئـات الأكل وأفضلها لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي.(١)

لذا يجب علينا ونحن نتناول الطعام أن نجلس الجلوس المعتدل أمام الطعام. فهذا هو أدب الرسول عليه الصلاة والسلام في تناوله للطعام . ويجب أن نربـــي أبناءنا على هذا الهدى الجليل .

ومن آدابه عليه الصلاة والسلام في تناوله للطعام :

ب - "التسمية" في أول الطعام " والحمد في آخره" .

فالمسلم يصل أمر حياته دائماً بالله ، ويستهديه في كل شأن من شئونه ويلتمس منه الخير والبركه. وكان من هديه عليه الصلاة والسلام : أن يسمى الله على أول طعامه ، وإذا نسى الانسان التسمية أولا فانه يتدارك ذلك عند تذكره أثناء الطعام. لقوله عليه الصلاة والسلام :

(إذا أَكَلَ أحدُكم فليذْكُرِ اسمَ اللَّهِ تعالَى ، فإن نَسِيَ أنْ يَذكُرَ اســمَ اللَّهِ تعالَى في أولِهِ فَلْيَقُلْ بسمِ اللَّهِ أولَهُ وآخِرَهُ .)(٢)

فينبغى للآكل وكذلك الشارب أن يجهر بالبسملة لينبه غيره وليسمع الشيطان ذكر الله فيهرب .

جـ - وكما يبدأ المسلم طعامه بالتسمية فإنه يختمه بالحمد ، بعد استمتاعه بمـا أحل الله له من طيبات ، واعترافاً بنعمته تعالى عليه وشكراً له على ما أنعم على عبده ، وثناءاً عليه بما يستحق . لحديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول اللـــه صلى الله عليه وسلم قال :

---

(١) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ٢٨١-٢٨٢ .

(٢) أخرجه أبوداود / ٣/٣٤٧/كتاب الأطعمة : باب التسمية على الطعـام ، رقم (٣٧٦٧) .

(إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْيَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا).[1]

ومن آدابه عليه الصلاة والسلام في تناوله للطعام :

د - تناوله الطعام بأصابعه الثلاث :

يقول ابن القيم :

" ينقل عنه عليه الصلاة والسلام أنه كان يأكل بأصابعه الثلاث ، فالأكل بالأصابع الثلاث أنفع ما يكون من الأكلات ، والأكل بأصبع أو اصبعين لا يستلذ به الآكل ، ولا يُمريه ، وكذلك الأكل بأربع أصابع أو بخمس يدل على الحرص والجشع ".[2]

يقول الشيخ " محمد السفاريني " في كتابه " غذاء الألباب " :

" قال (ابن مفلح) ولأن الأكل باصبعين يطول حتى يشبع ولا تفرح المعدة والأعضاء بذلك لقلته كمن يأخذ حقه قليلاً قليلاً لا يستلذ به ولا يمرئه ، وبأربع أصابع قد يغص به لكثرته . والسنة أن يأكل بثلاثة أصابع ".[3]

لما في صحيح مسلم عن كعب بن مالك رضي الله عنه قال :

" كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا ".[4]

---

(١) أخرجه مسلم ٤ / ٢٠٩٥ كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار : باب استحباب حمد الله بعد الأكل والشرب ، رقم (٢٧٣٤) .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، ص ٢٨٢ .

(٣) محمد السفاريني : غذاء الالباب ، مرجع سابق ، ص ٨٣ .

(٤) صحيح مسلم بشرح النووي / ١٣ / ٢٠٤ كتاب الأشربه : استحباب لعق الأصابع والقصعة .

فهذا الحديث يكشف عن المدلول العلمي للتوجيه النبوى بالأكل بثلاث أصابع .

* لأن إدخال ثلاث أصابع في الفم يعتبر أقل خطورة فى نقل افرازات الفم الى الوعاء، من ادخال الأصابع الخمس . واستخدام ثلاث أصابع فقط ، يساعد على قذف اللقمة داخل الفم دون الحاجة إلى اتصال عدد أكبر من الأصابع بباطن الفم (١) *.

ومن الآداب والضوابط التى وضعها المربي الكريم للتربية الجسمية أثناء تناوله الطعام :

هـ - تناول الفرد لطعامه وشرابه بيمينه ومما يليه :

لما روى عن عمر بن أبي سلمة يقول : كنتُ غلاماً فى حجرِ رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وكانت يدى تطيشُ فى الصحفة ، فقال لى رسولُ الله صلى الله عليه وسلم : (يا غُلَامُ ، سَمّ اللَّهَ ، وكُلْ بِيَمِينِكَ ، وكُلْ مِمَّا يَلِيكَ . فَمازَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتى بَعْدُ (٢))

وسنة هذه الأمة التيامن في كل أمر حسن ، مثل تناول الطعام والشراب والوضوء ، والتيمم ، والغُسل ، ودخول المسجد ، والمصافحة . . .

فاليد اليمنى هي المخصصة للقيام بالأعمال النظيفة ، أما اليسرى فتستعمل لتنظيف البدن من الأوساخ والفضلات الخارجة منه ، ومن ثم كانت اليد اليمنى هى المفضلة صحياً لتناول الطعام والشراب بها .

---

(١) الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .

(٢) فتح البارى بشرح صحيح البخارى ٩ / ٥٢١ / كتاب الأطعمة : باب التسمية على الطعام ، والأكل باليمين ، رقم (٥٣٧٦) .

أما تناول الفرد طعامه مما يليه .. " ففي هذا ضرورة علميه لكي تمنع تلـــوث

باقي الطعام إذا اختلطت الأيادي في مكان واحد .

فالفرد يدخل أصابعه في فمه أثناء الطعام ثم يدخلها مرة أخرى فـــي

الطعام لتناول المزيد وهذا يؤدي إلى وصول مايوجد بالفم من جراثـيم

وإفرازات وخلافه الى الطعام . وإذا حرص كل فرد على تناول الطعـــام

من مكان معين لا يصل إليه الفرد الآخر كان ذلك مانعا لانتقال العدوى

ومنعاً للتلوث وانتشار الأمراض التي تؤثر على صحة البدن "(1).

لذا ينبغي أن يأكل الفرد مما يليه ، فلا تجول يده في الطعام أمام غـــيره

أووسط الطعام ، لأن هذا يؤذي الذين يأكلون معه ، والنفس بطبيعتها تأنـــف

أكل الطعام الذى انغمست فيه الأيدى المتعددة ، إذ لا يدري المرء مدى نظافتها .

و - ومن آدابه عليه الصلاة والسلام في تناول طعامه وماكان يأكله ، انـــه

لم يجمع بين طعامين متفقين على طبيعة واحده ، أى أنه لم يجمع بين لبن ، وسمك ،

ولا بين لبن وحامض. ولم يكن يأكل طعاماً شديد الحراره ، ولم يأكل الطبيخ البائت ،

والأطعمة العفنة والمالحة لأن جميع هذه الأنواع ضارة وتؤثر على صحة الانسـان

وتؤدي بها الى الخروج عن الاعتدال والاتزان.(2)

ز - كما نهى عليه الصلاة والسلام عن النوم بعد الأكل مباشرة ، بقوله :

(أذيبُوا طعامَكم بالذكرِ والصّلاةِ ولا تَنامُوا عليه فَتقسوَ قلوبُكم).(3)

---

(1) الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج في الطب الاسلامي ، مرجع سابق ، ص ٣٠ .

(2) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى أمين قلعجى ، مرجع سابق ، ص ٢٨٢-٢٨٣ .

(3) محمد المناوى : فيض القدير ٤٥٨/١ ، رقم (٩٠٧) .

يقول الدكتور أحمد شوقى الفنجرى :

" النوم بعد الأكل مباشرة يسبب عسر الهضم وكثرة الغازات ويربى التخمة والامساك وهذه الأعراض تؤدي بدورها الى سوء رائحة الفم .

ومن الملاحظ أيضا أن معظم حالات الذبحة القلبية تأتي بعد أكلة دسمة أو ثقيلة ثم النوم بعدها مباشرة . . . وربما فسر الأطباء " فتقسو قلوبكم "، بقسوة شرايين القلب أي تصلبها وهو المرض الذى يؤدى إلى الذبحة القلبية ". (١)

لذا نهانا المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم عن النوم بعد الأكل مباشرة لما له من أضرار وخيمه على صحة الفرد .

كل ماسبق آداب للطعام ، إذا ماربي عليها الفرد فإنها تكسبه عادات الضبط والاتزان في تناول الطعام ، وتحفظ عليه صحته وعافيته .

٤- : هديه عليه الصلاة والسلام فى الشراب وآدابه :

الماء أساس الحياة ، وأحد عواملها الأولى ، تعتمد عليه حياة الانسان ، وجميع الأحياء ، فمن طريق الماء تسري الحياة فى الجسم ويتم تمثيل الطعام .

وقد أورد ابن القيم فى كتابه (الطب النبوي) عن هدى النبى صلى الله عليه وسلم في الشراب فقال :

" إن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد وفي هذا حفظ للصحة . فإن شربه على الريق يذيب البلغم ويغسل المعدة ، ويجلو لزوجتها ، ويدفع عنها الفضلات ويسخنها باعتدال ويفعل

---

(١) أحمد شوقى الفنجرى : الطب الوقائي في الاسلام . ط٢ . مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥م/١٤٠٥هـ ، ص ٥٢ - ٥٣ .

مثل ذلك بالكبد والكلى والمثانة[1].

فالماء عندما يكون بارداً تكون فائدته أكبر على الجسم ، لأن برودة الماء ، تعمل على ترطيب البدن وتساعد على خفض حرارته ، ويستخدمه الاطباء الآن في مختلف المستشفيات والعيادات لخفض حرارة المرضى بالحميات ، وضربات الشمس.[2] وهذا يفسر لنا قول عائشة رضي الله عنها :

(كان أحبُّ الشرابِ الى الرسولِ عليه الصلاة والسلام الحلوَ البارِدَ .)[3]

كما أن الماء العذب ، كمياه الأنهار والمياه المحلاة والمنقاة ، هي الأفضل من غيرها للبدن ، لأنه يحتوى على نسبة كافية ومعقولة من الأملاح المعدنية ، لا تزيد الى درجة الحرارة فتكون غير مرغوبة التناول ، ولا تنقص الى درجة الفتور فتكون غير صالحة أو كافية لجسم الانسان .[4]

وقد قالت عائشة رضى الله عنها :

(أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يُستَعذَبُ لهُ الماءُ من بُيُوتِ السُّقيَا) .[5]

كما كان عليه الصلاة والسلام يفضل الماء البائت الذى مضى عليه عدة ساعات فى القربة .

---

(١) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، مرجع سابق ، ص ٢٨٤ .

(٢) الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج ، مرجع سابق ، ص ٣١ .

(٣) أخرجه أحمد : ٦ / ٣٨ .

(٤) الفاضل العبيد عمر ، المرجع السابق ، ص ٣٢ .

(٥) أخرجه أبوداود / ٣ / ٣٤٠ كتاب الأشربة : باب ايكاء الآنية ، رقم (٣٧٣٥) .

(فعندما دخل عليه الصلاة والسلام على رَجُلٍ مِنَ الأَنْصَارِ وَمَعَهُ صَاحِبٌ لَهُ ، فَسَلَّمَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم وصاحبه ، فَرَدَّ الرَّجُلُ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي ، وَهِيَ سَاعَةٌ حَارَّةٌ ، وَهُوَ يُحَوِّلُ فِي حَائِطٍ لَهُ ، يَعْنِي المَاءَ - فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم : " إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ فِي شَنَّةٍ وَإِلاَّ كَرَعْنَا ".(١))

يقول ابن قيم الجوزية رحمه الله :

" والماء البائت بمنزلة العجين الخمير، والذى شرب لوقته بمنزلة الفطير، وأيضاً فإن الأجزاء الترابية والأرضية تفارقه اذا بات ".(٢)

وهذا يعني أن الماء البائت المرشح بوسيلة طبيعية كالقربة ، يكون صافياً ونقياً وخالياً مما علق به من شوائب وبذلك يكون صالحا للشرب .

ومن آداب الرسول عليه الصلاة والسلام في شرب الماء، والتي وجه أصحابه اليها :- <u>التنفس في الشرب ثلاثاً</u>

(لما روى عنه عليه الصلاة والسلام أنه كان يَتَنَفَّسُ في الشَّرَابِ ثلاثاً وَيقُولُ : " إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ . " قالَ أنسٌ ، فَأَنَا أَتَنَفَّسُ في الشَّرَابِ ثَلاثاً .(٣))

" والمراد بالتنفيس فى هذا الحديث الشرب بثلاثة أنفاس يفصل فاه عن الاناء ، والمراد بهأن لا يشرب وهو يتنفس فى الاناء من غير ابانة عن فيه ، فربما خرج من الريق شيء فى المشروب .

---

(١) فتح البارى بشرح صحيح البخارى ١٠ / ٨٨ فى الأشربة : باب الكرع فى الحوض ، رقم (٥٦٢١) .

(٢) ابن قيم الجوزيه : <u>الطب النبوي</u> / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٢٨٦ .

(٣) <u>صحيح مسلم بشرح النووي</u> : ١٣ / ١٩٩ فى الأشربه : باب كراهية التنفس فى نفس الاناء .

وأما فائدة التنفيس فان التنفس يبطل في زمن الازدراء والحاجة فاذا تنفس ولج

شيء من الماء في مجرى النفس فكان سببا للاختناق أو الشرق ، فاذا تنفس

الشارب في خلال شرابه أمِنَ من ذلك".(1)

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ ، فَلَايَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ . فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَعُودَ ،

فَلْيُنَحِّ الإِنَاءَ ثُمَّ لِيَعُدْ ، إِنْ كَانَ يُرِيدُ .)(2)

فلننظر إلى هذا الهدي النبوي الكريم : انه السبيل الى تربية البدن تربية

صحية سليمة ووقايته من الأمراض المعدية التي تنتقل إليه .

فمن الجانب العلمي ، كما يقول د . الفاضل العبيد عمر :

" فان الجراثيم قد تخرج من الشخص المريض أثناء تنفسه وتدخل الى

الاناء ، فيتلوث ، وبالتالي تنتقل العدوى إلى الشخص الآخر. وعندما

نطلب من الأشخاص في الأماكن العامة ، الذين يشربون من إناء واحد ،

بأن لا يتنفسوا داخل الاناء فإننا بذلك نحمي الانسان السليم ونعمل على

حفظ صحته من العدوى."(3)

- كما نهى المربي الكريم عليه الصلاة والسلام عن الشرب من فم السقاء . لما ورد عن

ابن عباس رضي الله عنهما قال :

(نَهَى النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ).(4)

---

(1) موفق الدين عبد اللطيف البغدادي : الطب من الكتاب والسنه/ تحقيق عبد المعطي قلعجي . ط1 . بيروت: دار المعرفة، 1406هـ/1986م، ص21.

(2) أخرجه ابن ماجه : 2/1133 كتاب الأشربه : باب التنفس في الاناء، رقم (3427).

(3) الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج، مرجع سابق، ص32.

(4) فتح الباري بشرح صحيح البخاري 10/90 كتاب الأشربه : باب الشرب من فم السقاء، رقم (5627).

فالشرب من فم السقاء ربما يقذره على غيره وينتنه ويلوثه بترددأنفاسه ، وربما غلبه الماء فتضرر به من شرق ونحوه . فالأفضل ، ومن أجل الحفاظ على صحة الأبدان ، عدم الشرب من فم السقاء والجره ونحوها ، ويكره ذلك الا للحاجة والله أعلم.(١)

وقد أوضح الطب الحديث أن الاستخدام الجماعي لاناء واحد في الشراب، قد يكون أداة سهلة لنقل العدوى بين الأفراد .

فهناك الكثير من الأمراض المعدية التي تؤثر على نمو البدن وربما تعيقه ، تنتقل من شخص مريض مصاب بها الى شخص سليم عن طريق استعمال اناء واحد في الشرب . ومن ثم فعندما يكون لكل فرد كوبه الخاص به في الشرب ،دون الحاجه إلى الشرب من فم السقاء ،بذلك فاننا نساعد علمياً على حفظ أجسادنا من العدوى ونحد من انتشار كثير من الأمراض المعدية.(٢)

- كما نهى عليه الصلاة والسلام عن الشرب " قائماً " . لحديث أبي سعيد الخدرى قال :

(نَهَى الرسول عليه الصلاة والسلام عَنِ الشُّربِ قَائِماً).(٣)

يقول عبد المعطى أمين قلعجى فى تعليقه على هذا الحديث:

" للشرب قائماً آفات عديده ، منها : أنه لا يحصل به الريُّ التام ، ولا يستقر فى المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء ، وينزل بسرعة وحدَّة الى المعدة ، فيخشى منه أن يُبرِدَ حرارتها ويشوشها ، ويُسرعَ النفوذ إلى أسافل البدن بغير تدريج : وكل هذا يُضر بالشارب".(٤)

---

(١) محمد السفاريني : غذاء الالباب ، مرجع سابق ، ص ١١٩ .

(٢) الفاضل العبيد عمر ، المرجع السابق ، ص ٣٣ .

(٣) أخرجه مسلم / ٣ / ١٦٠١ كتاب الأشربه : باب كراهية الشرب قائما ، رقم (١١٥).

(٤) عبد المعطى أمين قلعجى فى تعليقه على كتاب الطب من الكتاب والسنة : موفق البغدادى ، مرجع سابق ، ص ٢٢ .

فالأصح من الشرب مايشربه الانسان ويكون دون الري وهو جالس ، اقتداءً بالرسول عليه الصلاة والسلام . وعملا بتوجيهاته التربوية لنا .

ومن آداب الشراب التي وجهنا اليها المربي الكريم عليه الصلاة والسلام :

- تغطية الاناء وايكاء السقاء .

لما روى عن جابرٍ رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول :

(غَطُّوا الانَاءَ وَأَوكُوا السِّقَاءَ فَإِنَّ في السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِاِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيهِ غِطَاءٌ أَو سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَٰلِكَ الْوَبَاءِ .) (١)

ففي هذا الحديث الشريف توجيه من المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم بتغطية الأواني والمعدات والأدوات التي يستعملها الانسان في طعامه وشرابه وربط الأسقيه ، حتى لا تكون عرضة للقذارة والجراثيم من الهواء أو البيئة المحيطة بها . حفاظا على صحة الفرد وحمايته من التعرض للأمراض أو الأوبئة المختلفة .

٥- : النهي عن الاسراف في الطعام والشراب :

بعد أن بينت السنة النبوية المطهرة أنواع الطعام والشراب ، التي تلزم صحة الفرد وتساعد على نمو الجسد نمواً متكاملاً ، حددت أيضاً كميته ، واشترطت فيه ميزان الاعتدال ، بحيث لا تزيد عن حاجة البدن ، لما في الزيادة من أضرار وخيمة تؤثر على صحة الفرد ، وتؤدي بها الى الخروج عن الاعتدال المطلوب . وسيرد شرح مفصل عن " النهي عن الاسراف في الطعام والشراب " في الفصل الثالث بمشيئة الله تحت موضوع (الاحتماء من التخم) .

---

(١) صحيح مسلم بشرح الامام النووي : ١٣/١٨٦ في الأشربه / باب استحباب تغطية الاناء وايكاء السقاء .

٦- : النهى عن تناول ما حُرِم علينا من طعام وشراب :

ومن أوجه اهتمام التربية الاسلامية بصحة الفرد ، حرمت عليه الخبائث من الطعام والشراب .

يقول الله سبحانه وتعالى فى كتابه العزيز:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢) إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ﴾ (١) .

ويقول الله سبحانه وتعالى فى سورة المائدة :

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ...﴾ (٢)

وعن جابر بن عبد الله أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عام الفتح وهو بمكة :

(إِنَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ حَرَّمَ بَيعَ الخَمرِ وَالمَيتَةِ وَالخِنزِيرِ وَالأَصنَامِ فَقِيلَ يَارَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيتَ شُحُومَ المَيتَةِ فَانه يُطلى بِهَا السُّفُنُ وَيُدهَنُ بِهَا الجُلُودُ وَيَستَصبِحُ بِهَا النَّاسُ . فَقَالَ " لَا هُوَ حَرَامٌ " ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ عِندَ ذَلِكَ : "قَاتَلَ اللَّهُ اليَهُودَ . إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمَّا حَرَّمَ عَلَيهِم شُحُومَهَا . أَجمَلُوهُ ثُمَّ بَاعُوهُ . فَأَكَلُوا ثَمَنَهُ") (٣) .

---

(١) سورة البقرة ، آية : ١٧٢-١٧٣ .

(٢) سورة المائدة ، آية : ٣ .

(٣) أخرجه مسلم / ٣ / ١٢٠٧ كتاب المساقاه : باب تحريم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام ، رقم (١٥٨١) .

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أخبر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مَرَّ بِشَاةٍ مَيِّتَةٍ فَقَالَ :

(" هَلَّا أَخَذْتُم اهَابَهَا ، فَدَبَغْتُمُوهُ ، فَانتَفَعتُم بِهِ ؟ " فَقَالُوا : إِنَّهَا مَيتَةٌ. فَقَالَ " إِنَّمَا حَرُمَ أَكْلُهَا ") .(١)

والآن بعد أن تقدمت وسائل البحث الكيميائي والتحاليل المعملية والمختبرات العلمية استطاع العلم الحديث أن يكتشف الأسرار العلمية والحكمة الآلهية من المنع ، وثبت أن في هذا وقاية صحيه للمرء وفوائد طبية كبيرة تحافظ على البدن قوياً خالياً من الأمراض .

أضرار أكل الميتة :

من أساليب الوقاية وحفظ البدن التى دعت اليها التربية الاسلامية النهي عن أكل الميتة لما فى ذلك من الجراثيم الفتاكة التي تؤدى الى تسمم البدن .

" فالميتة هي الحيوان الذي مات ميتة طبيعية أو بحادثة من الحوادث، والحيوان الميت ميتة طبيعية لا يموت إلا لسبب ، فان كان المرض فمما لا شك فيه انه لا يزال فى الجسم نتيجة التسمم من مواد غير طبيعية وضارة للانسان حتى بعد أن يُعقم من الجراثيم بطريق النار، فالجسم الميت فى هذه الحالة يشبه الغذاء المتخمر الذى مهما طهر من الجراثيم بالحرارة يظل مضراً بالانسان ، وربما أدى الأكل منه الى الوفاة ".(٢)

" أما إذا كانت الميتة بالشيخوخه فضررها كضرر الميتة بالمرض ، لأن الشيخوخة معناها انحلال أحد الأنسجة قبل الأنسجة الأخرى

---

(١) أخرجه مسلم ١ / ٢٧٦ كتاب الحيض : باب طهارة جلود الميتة بالدباغ، رقم (٣٦٣) .

(٢) عفيف عبد الفتاح طباره : روح الدين الاسلامي . ط٢٤ . بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٨٤م ، ص ٤٣٥ نقلا عن كتاب الاسلام والطب لعبد العزيز اسماعيل ، ص ١٧ .

فتؤدي إلى انحلال الكل ، وانحلال أحد الأنسجه لا يأتي إلا لضعف طبيعي فيها أو بمرض تدريجي يحدث تغييرات في لحوم الحيوان ، تقلل من قيمتها الغذائية وقابليتها للهضم. اذاً مما لا شك فيه طبيا أن لحم الحيوان السليم الذى يذبح ويصفي دمه أحسن غذاءً وليس فيه أقل ضرر ، بخلاف الحيوان المريض المتخللة لحومه بالدم (١).

ومن أنواع الميتة التى حُرمت علينا حفاظاً على أبداننا ووقاية لها من الأمراض . المنخنقة ، والموقوذة ، والمتردية ، والنطيحة ، فجميعها لا يجوز أكلها ، لعدم إسالة دمها ، ونظراً لسرعة تلوث لحومها بالجراثيم واسودادها ولزوجتها وكراهة رائحتها . كما حُرم علينا أكل ما ترك السبع ، وضرر ذلك أن الحيوانات المفترسة تأكل الجيف التى تحمل الأمراض المختلفة ، وربما انتقلت الجراثيم من فم السبع الى الفريسة (٢).

أضرار تناول الدم :

يقول عفيف طباره :

" حرم الاسلام تناول الدم ، لأنه أصلح وسط لنمو شتى الجراثيم وتوالدها وانتشارها ، ولأنه يحمل افرازات وسموماً يجب التخلص منها ، كما يحمل معه محتويات البول (٣)".

وقد يتخثر الدم لأنه يحتوى على مادة (الليفين) وبذلك يكون صعب الهضم على المعدة والأمعاء . واذا تناوله الانسان غذاءً لا يستفيد من مادة الحديد

---

(١) المرجع السابق ، ص ٤٣٥.

(٢) المرجع السابق ، ص ٤٣٥ - ٤٣٩.

(٣) المرجع السابق ، ص ٤٣٦ - ٤٣٧.

الموجودة به لصعوبة امتصاصه من الأمعاء ، ومن ثم فان الدم من الناحية العلمية لايمكن استخدامه في الغذاء أو لعلاج فقر الدم.(١)

وهكذا نجد أن تحريم شرب الدم والتغذى به هو اعجاز قرآني حيث أن حكمته الطبية البالغة الأهمية لم تفهم الا منذ عهد قريب . وهذا يدل على سبق حضارتنا الاسلامية لما جاء به الطب فى العصر الحديث .

تحريم أكل لحم الخنزير :

يقول الله تعالى : (٢)

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ﴾

فتحريم لحم الخنزير ، هو من أجل أن يحفظ الله عباده من الأذى الذى قد يقع بهم ان هم أكلوا لحم هذا الحيوان النجس .

يقول الدكتور:محمود أحمد نجيب :

" بدراسة علم الطفليات ، تبين أن هناك نوعا من الديدان يدعى دودة (التينيا) ، وهناك صنفان منها : دودة " التينيا سوليم " وتدعى دودة الخنزير الشريطية ، وهناك دودة " التينياساجينابا " وتدعى دودة البقرة الشريطية ، وهناك أوجه شبه وتماثل كبير بين الصنفين من ناحية الشكل ودورة الحياة وطريقة اصابة الانسان بالعدوى ، وكل منهما تعيش فى الأمعاء الدقيقة للانسان ، الا أن وجود دودة الخنزير الشريطية فى أمعاء الانسان . قد ينتج عنه مرض غاية فى الخطورة يسمى " اليتوسريكوزس" وهذا المرض لا يصيب من يمتنع عن أكل لحم الخنزير .

---

(١) الفاضل العبيد عمر: أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج ، مرجع سابق ، ص ٣٧ .

(٢) سورة البقرة ، آية ١٧٣ .

وخطورة هذا المرض هي أنه قد ينتج عنه تلف في عضلة القلب أو العين أو المخ أو العضلات .

والمرض الآخر الذى يمكن أن يصيب الانسان من أكل لحم الخنزير الذى يتغذى على الأوساخ والقاذورات ، يدعى " تركينوس " وأعراضه القيء والاسهال وتقلصات الامعاء ".(١)

هذا بالاضافة الى العديد من الأمراض المختلفة التي يسببها تناول لحم الخنزير والتي لا تحصى . لذا يجب على المسلم ، الذى يطيع الله ورسوله ، ويريد أن يحافظ على صحته ويقيها شرور الأمراض الفتاكة التي تنهك بدنه وتعيقه عن القيام بتبعات الحياة المكلف بها ، أن لا يتناول لحم الخنزير في طعامه ، وحتى مشتقاته ، لما لها من أضرار على جسمه ، ولكي يحترم آدميته ، ويعتز بطهارة جسمه ، عندما لا يتناول لحم حيوان نجس يعيش على الفضلات والقاذورات .

أضرار الخمر :

يقول الله تعالى :

* يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيۡطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيۡنَكُمُ ٱلۡعَدَٰوَةَ وَٱلۡبَغۡضَآءَ فِي ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِ وَيَصُدَّكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِۖ فَهَلۡ أَنتُم مُّنتَهُونَ ﴿٩١﴾ *(٢)

فحفاظاً على الجسد ووقاية له من الأمراض كي يبقى قوياً قادراً ، حرّم الاسلام تناول الخمر . ووجهنا القرآن الكريم والرسول عليه الصلاة والسلام الى عدم تناوله .

---

(١) محمود أحمد نجيب : الطب الاسلامي شفاء بالهدى القرآني . ط١ . مصر : مكتبة وهبه ، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٢م ، ص ١٨-١٩ .

(٢) سورة المائدة ، آية : ٩٠-٩١ .

يقول عليه الصلاة والسلام :

(كُلُّ مُسكرٍ خَمرٌ، وكلُّ خمرٍ حرام) (١) .

فالخمر أساسها مادة الغول بكميات مختلفة . وتعاطيه يؤثر تأثيراً سيئاً على الكبد وقد يسبب تناوله الفشل الكبدى المميت ، ويؤدى تعاطى الخمر الى حدوث التهاب فى البنكرياس ينتج عنه آلام شديدة بالبطن .

كما أن إدمان الخمر يسبب اضطراباً في القدرات الذهنية والشخصية والسلوك . كما يؤدى ادمانه أيضاً الى الاصابة بسرطان الفم واللسان والبلعوم والحنجره والبنكرياس .

هذا بالاضافة إلى العديد من الأمراض التي يسببها تناول الخمور والتي تعجز البدن عن القيام بواجبه ، ومن المؤكد أن الخمر داء وليس دواء لأى مرض ، ولا يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالأطراف كما يدعي البعض .

لذا يجب على كل مسلم أن يجتنب الخمور وكل شراب مسكر وأن يمتنع عن استعمال أى دواء يدخل الغول فى تركيبه (٢) .

وخلاصة القول أن " الطب النبوي " اعتبر الغذاء عنصراً أساسياً لنمو الجسم نمواً متكاملاً ، واكسابه الصحة والعافية ، ولا يمكن الاستغناء عنه وميز بين أصنافه المختلفة ، وحدد آدابه التي يتضافر العقل مع الجسم فى التحكم فيها بناءً على الضوابط التي يربى عليها الفرد والتى حددها الاسلام . ومع الأهمية التى أعطاها للغذاء ، إلا أن الطب النبوي وضع القاعدة السليمة للصحة حين أوصى بالقصد فى المأكل والمشرب ونهى عن تناول الأغذية والأشربة المحرمة التى تضر صحة البدن .

---

(١) أخرجه مسلم / ٣ / ١٥٨٨ كتاب الأشربه : باب بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام ، رقم (٧٥) .

(٢) محمود أحمد نجيب : الطب الاسلامى شفاء بالهدى القرآنى ، مرجع سابق ص٢٣-٢٤ .

ومن خلال تلك الآداب التي اتبعها الرسول عليه الصلاة والسلام في مطعمه وشربه ووجهنا الى اتباعها يتضح لنا " منهج تربوى " متكامل . وما أحوجنا اليوم الى اتباع هذا المنهج التربوى الصحيح لبناء مجتمع قوى سليم .

ولنبدأ أولا بتطبيقه في الأسرة المسلمة :

فالطفل في المرحلة الأولى من عمره ، يحتاج إلى العناية بغذائه المتكامل لكي ينشأ قوى الجسم صحيح البدن ، خالياً من الأمراض ، والأم الواعية تستطيع بحكمتها وحسن تصرفها ، أن تحدد لطفلها أنواع الطعام التي تتناسب مع نموه الجسمي وأن تعوده على آداب تناوله ، حتى تنغرس فيه منذ صغره فتصبح عادة وخلقاً متأصلاً فيه مستعينة في ذلك بشتى وسائل التشجيع والترغيب والتحبيب والتدرج والمحاولة مرات . . . ومرات حتى يتعودها الطفل .

ومن آداب الطعام التي يجب أن نربي أبنائنا عليها :-

١- تعويدهم على غسل اليدين قبل الطعام وبعده ، لقوله عليه الصلاة والسلام :
(بَرَكَةُ الطَّعَامِ الوُضُوءُ قَبلَهُ وَالوُضُوءُ بَعْدَهُ)(١) .

٢- التسمية عند تناول الطعام والشراب .

٣- الأكل باليد اليمنى .

٤- الأكل مما يليهم ، لقوله عليه الصلاة والسلام :
(ياغُلامُ سَمِّ اللَّهَ ، وكل بيَمِينِكَ ، وكل مما يَلِيكَ)(٢) .

---

(١) أخرجه الترمذى / ٣ / ١٨٤ كتاب الأطعمة : باب الوضوء قبل الطعام وبعده ، رقم (١٩٠٧) .

(٢) فتح البارى بشرح صحيح البخارى : ٩ / ٥٢١ / كتاب الأطعمة : باب التسمية على الطعام ، والأكل باليمين ، رقم (٥٣٧٦) .

٥ - عدم الاسراف في تناول الطعام والشراب ، ويقبح عندهم كثرة الأكل بأنه يشبه كل من يكثر الأكل بالبهائم . لقوله تعالى :

﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴿١٢﴾ ﴾ (١)

٦- المضغ الجيد للطعام أثناء تناوله .

٧- الحمد والشكر لله في آخر الطعام والشراب .

٨- السواك . وهو من الآداب الاسلامية التي لم يشر اليها ابن القيم في كتابه الطب النبوي .

" فنظافة الفم بالسواك ، أمر لا بد منه لسلامة الاسنان واللثة ولسلامة الجسم بكامله . وصحة الفم والاسنان ضرورية حتى لا تتكاثر الجراثيم هناك في الفم وتزحف عبر الدورة الدموية وعبر الأمعاء الى باقي الجسم فتسقمه وتشله عن أداء وظيفته " (٢).

وقد أوصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم بنظافة الأسنان وطهارتها عن طريق السواك حين قال :

(لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ) (٣)

يقول الدكتور محمد بشير حقي :

" وقد ثبت أخيراً من تحليل مادة السواك أنه يحتوي على مواد مطهرة للفم ومعادن واقية من تسوس الأسنان لا توجد في المعاجين المعروفة فضلاً عن أنه أسهل تناولا وأخف حملاً وأنظف وأقل ثمناً " (٤).

---

(١) سورة محمد ، آية : ١٢ .

(٢) الفاضل العبيد عمر ، مرجع سابق ، ص ٢٠ .

(٣) أخرجه مسلم : ١ / ٢٢٠ كتاب الطهارة : باب السواك ، رقم (٢٥٢) .

(٤) محمد بشير حقي : الطب النبوي والطب القديم . ط ١ . المملكة العربية السعودية : نادي أبها الأدبي ، ١٤٠٤هـ / ١٩٨٤م ، ص ٥١ .

وهناك الكثير من الآداب التي ينبغي أن يقوم بها الوالدان أولاً لكي يتعلمها منهما طفلهما ، ويتعودها بالتدرج ، والتكرار منهما ، فالطفل يتأثر دائماً بمن هم في مركز القوة .

فالأم مثلا عندما تقوم بآداب معينة أمام طفلها كالتسمية في أول الطعام مثلا . نجد أن الطفل قد تعلم ذلك من أمه من خلال تكرارها لتلك الآداب .

أما القول بلا عمل فقد يكون ضرره أكثر من نفعه - ولذلك عاب القرآن الكريم على من يسلكون هذا السلوك .

يقول الله تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (٢) كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (٣) ﴾ (١)

فالأم عندما توجه طفلها الى آداب الطعام ، يجب عليها أن تعمل بها أولاً ، لكي يتعلمها الطفل وترسخ في ذهنه .

كما يجب تربيتهم على آداب الشراب مقتدية في ذلك برسول الهدى عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم والتي مر ذكرها سابقا ومنها :

١- التسمية قبله .

٢- عدم الشرب دفعة واحدة .

٣- الحمد في نهايته ، لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ العَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيهَا) (٢) .

---

(١) سورة الصف ، آية : ٢ - ٣ .

(٢) أخرجه الترمذي : ٤ / ٢٦٥ كتاب الأطعمة : باب ماجاء في الحمد على الطعام إذا فرغ منه ، رقم (١٨١٦) .

٤- النهى عن التنفس فى الاناء .

٥- النهى عن الشرب قائماً .

ولا ننس أثر المدرسة فهي المؤسسة التربوية الثانية والأساسية بعد الاسرة لاعداد الطفل جسمياً إلى جانب اعداده عقلياً وروحياً . وتعزيز التعليم المنزلي ، وخاصة تقديم الأسس التي يرتكز عليها ممارسة آداب الطعام والشراب .

فالصحة والقوة ونسبة النمو تساهم في نجاح الطفل فى المدرسة وفى نمو عقله وشخصيته كما أن معرفة طبيعة الطفل الجسدية تساعد في دراسة سلوكه فى البيت والمدرسة .

وإهمال العناية بالصحة يؤدى إلى تدني مستوى النمو للطفل وينعكس هذا على سلوكه وتصرفاته فالطفل المتعب يكون عصبياً سريع التهيج ، والطفل السيئ التغذية تنقصه الطاقة اللازمة للعمل المدرسى .(١)

ويأتى دور المدرسة هنا فى توضيح أنواع الأغذية الصحية للتلميذ والتى يستكمل بها نموه وصحته مع توضيح القيمة الغذائية لتلك الأغذية حسب سن التلميذ ومستوى إدراكه . هذا الى جانب تربيتهم على العادات والآداب الاسلامية التى وجهنا اليها الرسول عليه الصلاة والسلام ، أثناء تناولهم الطعام والشراب .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم بالمملكة العربية السعودية . وجدت انها قد أشارت الى موضوع آداب الطعام والشراب بمختلف جوانبه فى كل مرحلة من مراحلها ، الابتدائي ، المتوسط والثانوى . . وسيتضح مدى اشارة كل مرحلة من المراحل الدراسية الى آداب الطعام والشراب من خلال اللوائح الآتيه ، حيث تستعين الباحثة بالاشارات كما يلى :-

---

(١) فاخر عاقل : علم النفس التربوى . ط ٢ ، بيروت: دار العلم للملايين ، ١٩٧٤م ، ص ٩٨ .

* الاشارة (✓) تدل على أن المرحلة الدراسية (بنين) أشارت إلى الآداب المقابلة لها .

* الاشارة (◯) تدل على أن المرحلة الدراسية (بنات) أشارت الى الآداب المقابلة لها .

أما ترك المكان فارغا يدل على أن تلك الآداب لم ترد في المستوى الدراسي المعين .

- مناهج المرحلة الابتدائية (بنات وبنين)

آداب الطعام والشراب	السنة الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
١- غسل اليدين قبل الطعام وبعده		○ مطالعه	○ (مطالعه)	✓ (قراءة)		
٢- التسميه قبل الطعام والشراب		○ مطالعه	○ (مطالعه)	✓ (قراءة)		
٣- الجلوس المعتدل أمام الطعام						
٤- الأكل باليمين		○ (مطالعه)	○ (مطالعه)		✓ (حديث) ○ (حديث)	
٥- تناول الفرد لطعامه مما يليه				✓ (قراء)		
٦- تناول الطعام بالأصابع الثلاث						
٧- الحمد في نهاية الطعام والشراب		○ (مطالعه)	○ (مطالعه)	✓ (قراءة)		
٨- السواك				○ (علوم)	✓ (قراء)	
٩- النهي عن الشرب قائما						
١٠- النهي عن التنفس في الشراب						
١١- عدم استعمال اناء الغير في الشراب				✓ (قراء)		

اللائحة (١)

آداب الطعام والشراب	السنة الاولى متوسط	السنة الثانية	السنة الثالثة
١- غسل اليدين قبل الطعام وبعده		✓ و ◯ (مطالعه)	
٢- التسمية قبل الطعام والشراب		✓ و ◯ (مطالعه) ✓ و ◯ (حديث)	✓ و ◯ (نصوص) ✓ و ◯ (حديث)
٣- الجلوس المعتدل أمام الطعام			
٤- الأكل باليمين		✓ و ◯ (مطالعه)	✓ و ◯ (حديث)
٥- تناول الفرد طعامه مما يليه		✓ و ◯ (مطالعه)	✓ و ◯ (حديث)
٦- تناول الطعام بالأصابع الثلاث			
٧- الحمد والشكر لله في نهاية الطعام والشراب		✓ و ◯ (مطالعه)	
٨ - السواك	✓ (فقه) ◯ (فقه)		
٩- النهي عن الشرب قائماً			
١٠- النهي عن التنفس في الاناء			✓ و ◯ (حديث)
١١- عدم استعمال اناء الغير في الشراب			

اللائحة (٢)

آداب الطعام والشراب	السنة الأولى ثانوى	السنة الثانية	السنة الثالثة
١- غسل اليدين قبل الطعام وبعده			✓ و ○ (مطالعه للقسم الأدبى)
٢- التسمية قبل الطعام وبعده	✓ و ○ (الحديث والثقافة الاسلامية)		
٣- الجلوس المعتدل أمام الطعام	✓ و ○ (الحديث والثقافة)		
٤- الأكل باليمين	✓ و ○ (الحديث والثقافة)		
٥- تناول الفرد طعامه مما يليه	✓ و ○ (الحديث والثقافه)		
٦- تناول الطعام بالأصابع الثلاث	✓ و ○ (الحديث والثقافة)		
٧- الحمد والشكر لله فى نهاية الطعام والشراب	✓ و ○ (الحديث والثقافة)		
٨- السواك			✓ و ○ (مطالعه)
٩- النهى عن الشرب قائماً	✓ و ○ (الحديث والثقافة)		
١٠- النهى عن التنفس فى الاناء	✓ و ○ (الحديث والثقافة)		
١١- عدم استعمال اناء الغير فى الشراب			✓ و ○ (الأدبى) (مطالعه)

اللائحة (٣)

بعد القيام بعمل اللوائح السابقة عن آداب الطعام والشراب ومدى اشـــارة كل سنة دراسية من سنوات التعليم المختلفة (ابتدائي ومتوسط وثانوى) اليهـا اتضح للباحثة أن مجموع مراحل الدراسة قد أشارت الى مختلف آداب الطعام والشراب بوضوح تام .

لكن للباحثة ملاحظة هنا وهى أن مناهج المرحلة الابتدائية (بنات وبنين) لم تشـر الى بعض من آداب الطعام والشرابْ رغم أهمية تعلمها للتلاميذ في تلك المرحلـة وهى :

١- الجلوس المعتدل أمام الطعام .

٢- تناول الطعام بالأصابع الثلاث .

٣- النهى عن الشرب قائما .

٤- النهى عن التنفس في الشراب .

وترى الباحثة أن من الواجب تعلمها للأطفال في المرحلة الابتدائية قبـــل أى مرحلة دراسية لاحقه لتلك المرحلة ويأتي ذلك بعد تعلمها للأطفال فـــي الاسرة المسلمة قبل المدرسة .

- المبحث الثاني -

* تدبير أمر الملبس والمسكن *

١- : الملبس

دعت التربية الاسلامية إلى الاهتمام بالملبس لارتباطه بحسن مظهر الانسان الذى تحرص السنة النبوية المطهرة على اتصاف المسلم به ، فالمظهر غالباً ما ينبئ عن الجوهر. فضلاً عن أن الثياب ضرورية للانسان ، لستر جسده والمحافظة عليه. كما أن لها أثراً كبيراً فى حماية الجسد ووقايته .

يقول الله تعالى فى سورة الأعراف :

يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ ﴿٢٦﴾ (١)

ويقول الله تعالى فى سورة النحل :

وَجَعَلَ لَكُمۡ سَرَٰبِيلَ تَقِيكُمُ ٱلۡحَرَّ وَسَرَٰبِيلَ تَقِيكُم بَأۡسَكُمۡۚ (٢)

ففى الآيات دليل على اتخاذ اللباس لستر العورة به ، كما فيها دليل على اتخاذ أسباب المحافظة على الصحة والسلامة من الأعراض التى تلحق بالجسم مرضاً أو ضرراً ، كالحر وغيره ، مما يودى بحياة الأنسان أو يوقعه فى شئ من العلل .

يقول ابن قيم الجوزية فى كتاب (الطب النبوى) :

" كان أحب الثياب الى الرسول عليه الصلاة والسلام البياض ". (٣)

ويؤكد ذلك ما روى عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال :

---

(١) سورة الأعراف ، آية : ٢٦ .

(٢) سورة النحل ، من آية : ٨١ .

(٣) ابن قيم الجوزية : الطب النبوى ، ص ٢٩٦ .

(الْبَسوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ فَإنهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُم.وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ) [(١)].

والواضح من هذا الحديث استحباب لبس الثوب الأبيض .

فمما لا شك فيه أن اللون الأبيض أقل الألوان اكتنازاً للحرارة ، وبالتالى يقلل من تسليط الحرارة الشديدة على جسم الانسان ، ومن ثم يكون فى الثوب الأبيض وقاية للانسان من الحرارة المحرقة وأشعة الشمس . ولذلك فان الأطباء ينصحون أهل المناطق الحارة ،بلبس ملابس بيضاء اللون أو استخدام مظلة بلون أبيض . لأن فى ذلك سلامة للانسان باذن الله من ضربة الشمس وغيرها من الاضطرابات الناتجة عن ارتفاع حرارة الجسم.[(٢)]

هذا بالاضافة إلى أن الوسخ والنجاسة يظهران على اللباس الأبيض بجلاء ، وذلك مدعاة للاسراع فى تنظيفه وتطهيره .

ويورد ابن القيم فى " الطب النبوى " :

" انه عليه الصلاة والسلام كان يلبس القميص ، بل كان أحب الثياب اليه"[(٣)].

لما روى عن أُمِّ سَلَمَةَ قَالَتْ :

(كَانَ أَحَبَّ الثِّيَابِ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْقَمِيصُ) [(٤)].

ومن المعروف كما يقول الدكتور الفاضل العبيد عمر:

---

(١) أخرجه الترمذى ٣ / ٣٢٠ / كتاب الجنائز : باب ما يستحب من الأكفان / رقم (٩٩٤) .

(٢) انظر الفاضل العبيد عمر: أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج ، مرجع سابق ، ص ٢٥ .

(٣) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوى ،ص ٢٩٥ .

(٤) أخرجه الترمذى ٤ / ٢٣٧ / كتاب اللباس : باب ماجاء فى القميص ، رقم (١٧٦٢) .

" أن القميص ثوب واسع ومريح للجسم والبدن وبالتالى فهو من ناحية صحية أفضل من الثوب الضيق . فالثوب الواسع يخفف حرارة الجسم ويساعد على الحركة ويريح الأعصاب ويتيح الفرصة لأعضاء الجسم الخارجية والداخلية أن تؤدى وظيفتها فى سهولة ويسر دون ضغط عليها .

أما الثوب الضيق الملتصق بالجسم ، فإنه لا يساعد على فقدان حرارة الجسم ويحبس العرق ويكتم الأنفاس ويشل الحركة . ويضايق أعضاء الجسم ".(١)

ومن هنا يتضح لنا أهمية هديه عليه الصلاة والسلام فى ارتداء القميص (الثوب) لحفظ البدن وراحته .

ويورد ابن قيم الجوزية فى " الطب النبوى " عن كيفية لباس الرسول عليه الصلاة والسلام فيقول :

" كان ذيل قميصه عليه الصلاة والسلام وإزاره إلى أنصاف الساقين : لم يتجاوز الكعبين ، فيؤذى الماشى ، ويجعله كالمقيد . ولم يقصر عن عضلة ساقه ، فتنكشف فيتأذَّى بالحر والبرد ".(٢)

وإن من الآداب المرعية فى اللباس بالنسبة للرجال ألا يسترخي اللباس فيكون طويل الاكمام بشكل يلفت النظر ، أو يكون قصيرا يظهر العورة ، أو يخدش الحياء ، كما لا يكون اللباس مما يبعث على الخيلاء كلبس الجبابرة ، وفى هذا ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله :

(مَنْ جَرَّ ثَوْبَهُ خُيَلاءَ لَمْ يَنْظُرِ اللَّهُ إِلَيْهِ يَوْمَ القِيامَةِ).(٣)

---

(١) الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج ص ٢٦ .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، ص ٢٩٥ .

(٣) فتح البارى بشرح صحيح البخارى / ١٠ / ٢٥٤ / كتاب اللباس : باب من جر ازاره من غير خيلاء ، رقم (٥٧٨٤) .

وقوله عليه الصلاة والسلام :

(ماأسْفَلَ مِنَ الْكَعْبَيْنِ مِنَ الإِزَارِ فى النَّارِ) .(١)

وهذه من آداب التربية الاسلامية المرعية فى اللباس ، لأن الذى يجر ثوبه لا بد أن يسير فى خيلاء حيث ينشغل به .

والقاعدة الاسلامية فى اللباس التوسط فيه ، فالله سبحانه وتعالى يريد أن يرى أثر نعمته على العبد ، فلايشح ويبخل ويقتر في لباسه ، كما أنه سبحانه وتعالى لا يحب الجبارين والمفترين ، والذين يسيرون فى خيلاء .

والأمر كذلك بالنسبة للحرير فقد روي عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال مخاطباً رجال الأمة الاسلامية :

(لَا تَلْبَسُوا الْحَرِيرَ فَانَّهُ مَنْ لَبِسَهُ فِي الدُّنْيَا لَمْ يَلْبَسْهُ في الآخِرَةِ) .(٢)

فمداومة لبس الحرير تميت الرجولة فى الذكر وتجعله يتشبه بالنساء فى مشيه وسلوكه ، لما فيه من نعومة الملبس الأمر الذى يؤثر غالباً على سلوك الرجل .

لكن قاعدة تحريم لبس الحرير على الرجال ، فيها استثناء ، لما ورد عن أنس قال :

(رَخَّصَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَليهِ وَسَلَّمَ للزبَير بن العَوام وَعَبْدِ الرَّحْمنِ بن عَوفٍ فِي لُبْسِ الْحَرِيرِ لِحِكَّةٍ كَانَتْ بِهِمَا .)(٣)

وهذا يدل على اليسر فى القواعد الشرعية والآداب الاسلامية .

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري / ١٠ / ٢٥٦ / كتاب اللباس : باب ماأسفل من الكعبين فهو فى النار ، رقم (٥٨٨٧) .

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي ١٤ / ٤٤ / كتاب اللباس : باب تحريم الذهب والحرير على الرجال واباحته للنساء .

(٣) صحيح مسلم بشرح النووى ١٤ / ٥٣ كتاب اللباس : اباحة لبس الحرير للرجل اذا كان به حكة .

ومن الآداب المرعية في الملبس والتي وجهتنا اليها التربية الاسلامية الاهتمام بطهارة اللباس . ونظافته .

يقول الله تعالى :

﴿ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴾ (١)

فطهارة الثياب شرط لصحة العبادات التي لا تنقطع وهذا يتطلب من الانسان المسلم حرصاً دائماً على طهارة ملبسه من جميع الأوساخ والنجاسات بالاضافة الى نظافة جسمه وحسن خلقه . ولقد كان عليه الصلاة والسلام لا يرضيه أن يرى مسلماً يهمل النظافة ، ولقد رأى رجلاً عليه ثيابٌ قذرة فقال :

(أمَا كانَ هذا يَجِدُ مَاءً يَغْسِلُ به ثَوبَهُ) (٢).

كما ورد عن عائشة رضي الله عنها قَالَتْ :

(كَانَ النَّاسُ يَنْتَابُونَ الجُمُعَةَ مِنْ مَنَازِلِهِمْ مِنَ الْعَوَالِي فَيَأْتُونَ في وَيُصِيبُهُمُ الْغُبَارُ فَتَخْرُجُ مِنْهُمُ الريحُ فَأَتَى رَسُولَ اللّه صَلَّى اللّهُ عَلَيه وَسَلَّمَ إِنْسَانٌ مِنهُمْ وَهُوَ عِنْدِي فَقَالَ رَسُولُ اللّه صَلَّى اللّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ : " لَوْ أَنكُمْ تَطَهَّرْتُمْ لِيَوْمِكُمْ هذا ") (٣).

تعليقا على هذا الموضوع يقول د . محمود ناظم النسيمي :

" إن النجاسات تؤلف قسماً كبيراً من الأوساخ ، وإنها من أسباب عدوى الأمراض السارية ، لأنها مفعمة بالجراثيم أو وسط صالح لتكاثرها ، فاذا أهمل تطهير ما أصابته من ثوب أو بدن تعرض الجسم للعدوى ، واذا كثر عدد الجراثيم الداخلة الى الجسم تغلبت على مقاومته ووسائل دفاعه

---

(١) سورة المدثر ، آية : ٤ .

(٢) أخرجه أبوداود ٤ / ٥١ / كتاب اللباس : باب في غسل الثوب وفي الخلقان ، رقم (٤٠٦٢) .

(٣) صحيح مسلم بشرح الامام النووي ٦ / ١٣٢ / كتاب الجمعه .

وتكاثرتغيه وأدت الى إمراضه . ولذا حكم الاسلام بأن طهارة الثياب كطهارة البدن شرط في صحة العبادات(١).

إذن لا يخفى مالهذا التوجيه التربوي من قيمة في إبعاد الفرد المسلم عن مصادر التلوث بالعوامل المعدية .

٢ - المسكن :

إن المسكن هو المكان الذى نأوي ونلجأ اليه ، وقد يقضي بعضنا معظم حياته في هذه الأماكن المحصورة ، يتنقل ما بين بيت وشارع ومسجد ومكان عمل . . . فلذا كان الاعتناء بأمور المسكن الصحية أمراً بالغ الأهمية .

ولا يخفى أن للمسكن أثراً كبيراً على نمو الأفراد الذين يعيشون فيه ، صحة ومرضاً . فاذا كان نظيفاً نقياً ساعد على النمو الجسمي السليم . واذا كان مليئاً بالأوساخ والقذارة كان مصدراً للأمراض المختلفة التي تضر بالصحة ، وتعرقل النمو الجسمي . وقد اهتمت السنة النبوية المطهرة اهتماماً بالغاً بنظافة البيئة التى يعيش فيها الأفراد ادراكاً منها لتأثيرها على صحة الأفراد ونموهم ، وساقت من التوجيهات النبوية الهادفة التي إن اتبعناها استطعنا العيش في بيئة صحية نقية خالية من أسباب الأمراض والعدوى . وجعلت مسئولية الحفاظ على نظافة البيئة مسؤولية جماعية واجبة على كل فرد من أفراد المجتمع(٢).

يقول عليه الصلاة والسلام في توجيهه النبوي الشريف :

(إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الكَرَمَ ، جَوَادٌ يُحِبُّ الجودَ ، فَنَظِّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ وَلاَ تَشَبَّهُوا بِاليَهُودِ)(٣).

---

(١) محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث. ط٢ بيروت : مؤسسة الرسالة ، جـ٢ ، ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م ، ص٣٠٠.

(٢) انظر. د . عبد الحميد الزنتاني : اسس التربية الاسلامية ، مرجع سابق ، ص٢٦٨ .

(٣) أخرجه الترمذى/ ٥ / ١١٢ / كتاب الادب: باب ما جاء في النظافة، رقم (٢٧٩٩) .

فإن رغب الانسان المسلم أن يعيش نظيفاً طاهراً بالاضافة الى طهارة الباطن فلا يكفيه أن ينظف ويطهر جسمه وثوبه فقط، بل ويجب عليه أن يعيش في بيئة نظيفة خالية من القذارة والأوساخ .

فالبيت أو المسكن له شروط خاصة لصلاحيته للسكن ، كأن يكون نظيفاً ، خالياً من القذارة والحشرات والجراثيم ، جيد التهوية ، قليل الرطوبة ، حافظاً للحرارة ، فيه جهاز تصريف جيد للمياه والفضلات الجسمية .

وحديث العربي الكريم هذا يؤكد تأكيداً جازماً على هذه المعاني والشروط اللازمة لتكون بيئة صحية صالحة للسكن والراحة.(١)

كما يؤكد هذا الحديث ماقاله ابن قيم الجوزيه في تدبيره عليه الصلاة والسلام لأمر المسكن : كانت مساكنه من أحسن مساكن المسافر: تقي الحر والبرد ، ساترة عن العيون ، لا تعشعش فيها الحشرات ، معتدلة في ارتفاعها ، لم يكن فيها قذارة تؤذي ساكنها برائحتها ، بل رائحتها من أطيب الروائح . ولا ريب أن هذه من أعدل المساكن وأنفعها ، وأوفقها للبدن وحفظ صحته.(٢)

كما وجهنا عليه الصلاة والسلام إلى المحافظة على نظافة الطرق وأماكن الظل ، والأماكن العامة التي يأويها الناس ، حفاظاً على صحتنا وحماية لها من انتشار العدوى والأمراض . لما روى عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

(" اتَّقُوا اللَّعَّانَيْنِ " قَالُوا : وما اللَّعَّانَان يارَسُولَ اللَّهِ ؟ قال " الَّذِى يَتَخَلى فِي طَرِيقِ الناسِ أو في ظِلِّهِم ").(٣)

---

(١) انظر نبيل الطويل : أحاديث في الصحة. دمشق : المكتب الاسلامي ، د . ت ، ص ٣٥-٣٦ .

(٢) انظر. ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، ص ٢٩٦-٢٩٧ .

(٣) صحيح مسلم بشرح الامام النووي / ٣ / ١٦١ /كتاب الطهارة : كراهة التبرز في الطريق .

فعندما يوجه المربي الكريم عليه الصلاة والسلام جمهور المؤمنين لتنظيف وتطهير البيئة المحيطة بهم ، يريد من المؤمن أن يكون هو ومحيطه كما يريده الله نظيفاً طاهراً مطهراً .

وهذا يوجب على الآباء والمربين تربية الأبناء على تلك الآداب التي وجهنا اليها رسولنا عليه الصلاة والسلام لتدبير أمر الملبس والمسكن .

كما يوجب على المدارس أن تعزز هذه التربية المنزلية وذلك بتقديم الأسس الصحيحة التي تقوم عليها ممارسة آداب الملبس والمسكن .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم فى المملكة العربية السعودية وجدت أنها لم تشر الاشارة الكافية لآداب الملبس في مختلف مراحلها الابتدائي والمتوسط والثانوى ، بل أشارت اشارات طفيفة إلى نظافة الملبس فقط في المرحلة الابتدائية والثانوية ، أما آداب المسكن فقد أشارت اليها فى منهج المرحلة الثانوية (السنة الثالثة) بوضوح . وسيتضح مدى إشارة المناهج إلى آداب الملبس والمسكن من خلال اللوائح التالية :

((مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات))

آداب الملبس والمسكن	السنة الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
١- نظافة الثوب		✓(مطالعه)	○(مطالعه)		✓(حديث) ○(حديث)	
٢- تقصير الثوب لعدم الخيلاء						
٣- تحريم الحرير على الرجال						
٤- إستحباب لبس الثوب الأبيض						
٥- إستحباب لبس القميص						
٦- نظافة المسكن			○(مطالعه)			
٧- نظافة البيئة						
٨- طهارة مكان الصلاة			○(مطالعه)		✓(حديث) ○(حديث)	

((مناهج المرحلة المتوسطة (بنين وبنات)))

آداب الملبس والمسكن	السنة الأولى	الثانية	الثالثة
١- نظافة الثوب			
٢- تقصير الثوب لعدم الخيلاء			
٣- تحريم الحرير على الرجال			
٤- إستحباب لبس الثوب الأبيض			
٥- إستحباب لبس القميص			
٦- نظافة المسكن			
٧- نظافة البيئة			
٨- طهارة مكان الصلاة			

((مناهج المرحلة الثانوية (بنين وبنات)))

آداب الملبس والمسكن	السنة الأولى	الثانية	الثالثة
١- نظافة الثوب	✓ (فقه) ○ (فقه)	✓ (حديث وثقافة إسلامية) ○ (" " ")	✓ (مطالعة للقسم الأدبي) ○ (" " ")
٢- تقصير الثوب لعدم الخيلاء			
٣- تحريم الحرير على الرجال			
٤- إستحباب لبس الثوب الأبيض			
٥- إستحباب لبس القميص			
٦- نظافة المسكن			✓ (مطالعه للقسم الأدبي) ○ (" " ")
٧- نظافة البيئه			✓ (مطالعه) ○ (مطالعه)
٨- طهارة مكان الصلاة	✓ (فقه) ○ (فقه)	✓ (حديث وثقافه اسلامية) ○ (" " ")	✓ (مطالعه) ○ (مطالعه)

بعد القيام بعمل اللوائح السابقة عن آداب الملبس والمسكن ومدى إشارة كل سنه دراسية من سنوات التعليم المختلفة (ابتدائي ومتوسط وثانوى) إليها إتضح للباحثة أن مناهج المرحلة الابتدائية أشارت في مختلف مستوياتها إلى نظافة الملبس فقط من آداب الملبس. أما آداب السكن، فقد أشارت الى نظافة المسكن اشارة طفيفه، والى طهارة مكان الصلاة دون أن تشير الى نظافة البيئة اطلاقاً.

وتقترح الباحثه الاشارة إلى باقى آداب الملبس التي مر ذكرها، في المرحلة الابتدائية وتخص بالذكر المستوى الخامس الابتدائى أو السادس. كما تقترح الباحثة ضرورة الاشارة في تلك المرحلة الى العناية بنظافة البيئة الى جانب نظافة المسكن ومكان الصلاة. أما المرحلة المتوسطة فلم يوجد فيها اشارة الى آداب الملبس والمسكن.

وتقترح الباحثة الاشارة إلى آداب الملبس والمسكن بنوع من التوضيح فى تلك المرحلة حسب المستوى الذى يتلائم مع سن التلاميذ.

أما فى المرحلة الثانوية فقد أشارت المناهج الى طهارة الثياب فقط دون الاشارة إلى باقى آداب الملبس رغم أهمية تعلم تلك الآداب للتلاميذ فى هذه المرحلة وهى (تقصير الثوب لعدم الخيلاء - تحريم الحرير على الرجال - استحباب لبس الثوب الأبيض - استحباب لبس القميص).

وتقترح الباحثة ضرورة الاشارة لتلك الآداب فى المرحلة الثانوية وأخص بالذكر منهج (البنين).

أما آداب المسكن فقد أشارت مناهج تلك المرحلة الى آداب المسكن بوضوح فى السنة الثالثة " مادة المطالعة للقسم الأدبى " فقط.

وتقترح الباحثة الاشارة إلى آداب المسكن في القسم العلمى إلى جانب القسم الأدبى.

- المبحث الثالث -

* آداب النوم واليقظة *

١- اب النوم :-

قال الله تعالى :

﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾﴾ (١) .

من رحمة الله على عباده أن من عليهم بنعمة " النوم " الذي يرتاحون فيه بعد التعب والمشقة وتستجم فيه أبدانهم وتستعيد قواها وطاقاتها فتعود إلى بذل الجهد والنشاط من جديد بحيوية وفعالية .

" وفي النوم يجد البدن راحته الكاملة ، حيث تنقطع الأعمال الارادية وتتباطأ الأعمال غير الارادية من دوران وتنفس . . . كذلك يفرغ الدماغ من أكثر شؤونه ويرتاح من عناء العمل سواء أكان بدنيا أو عقليا . وبالنوم يستطيع الجسم أن يحرق ويستقلب باقي الفضلات ، وأن يفرغ نتائج ذلك وأن يدخر فيه مايلزمه من غذاء لاستئناف العمل والنشاط فتعود الكبد والعضلات وخلايا الجسم الى استكمال مافقدته في العمل نهاراً استعداداً لغد جديد " (٢) .

والنوم كما يقول (ابن سينا) يقوى القوى الطبيعية كلها ويرخي القوى النفسانية ، ويحبس المستفرغات المفرطة .

ويجب أن نراعي أمر النوم ولنكن منه على اعتدال دون إفراط فيه .

وأفضل النوم الغرق وماكان بعد إنحدار الطعام من المعدة . لأن النوم على الامتلاء قبل الانحدار من المعدة لا يكون غرقا بل يكون معه تململ وقلق .

---

(١) سورة الروم ، آية : ٢٣ .

(٢) محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث ، مرجع سابق ، جـ١ ، ص٢٨٩ .

كما أن نوم النهار رديء ، يسبب الكسل ويفسد اللون ويضعف الشهوة ويسبب الأورام والحميات كثيراً.[1]

لذا فنوم الليل أفضل بكثيرٍ من نوم النهار، حيث تناول أعضاء الجسم من الراحة أضعاف ما تناوله في نوم النهار المليء بالضوضاء أو الضجة والمثيرات ، التي تقلق النائم وتزعجه .

يقول الله تعالى في سورة النبأ :

﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (١١) وَبَنَيْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعًا شِدَادًا (١٢)﴾[2]

" وإذا ما حاول الانسان مخالفة سنة الحياة هذه ، التي تؤيدها الحقيقة العلمية ، بحيث ينام في النهار ويسعى في الليل ، فانه معرض لأضرار صحية عديدة. كالارهاق العصبي ، وضعف الحيوية التي تمنحه إياها أشعة الشمس، وفي كثيرٍ من الأحيان تكون مخالفة سنة الحياة في النوم ليلاً ، مظهراً لمرض نفسي يعاني منه الشخص ".[3]

ولو أننا درسنا موقف السنة النبوية من " النوم والراحة " كأساس هام مؤثر في البدن ونموه وقدراته ، لوجدنا موقف التفهم والادراك الكامل ، فهي تؤكد ضرورة أخذ نصيب كاف من النوم والراحة بعد الجهد والتعب حتى يستعيد البدن قدراته وقواه على النشاط والحيوية والعمل .

---

(١) أبوعلي الحسين بن علي بن سينا : القانون في الطب. بيروت : دار صادر ، ج١ ، د . ت ، ص ١٧١،٩٤ .

(٢) سورة النبأ ، آية : ٩ - ١٢ .

(٣) عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم، تقديم محمود ناظم نسيمي ، مرجع سابق ، ص ١٠٦ .

وقد ضرب عليه الصلاة والسلام من نفسه المثل التربوى للصحابة الذين يغالون في العبادة ، توجيهاً لهم لا راحة أبدانهم وعدم تحميلها فوق ما تطيق ، خوفاً عليهم من الحاق الضرر بها . لما ورد عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال :

(جَاءَ ثَلاَثَةُ رَهْطٍ إلى بُيوتِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم يَسأَلُونَ عَنْ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كأنهم تَقَالُّوهَا ، فَقَالُوا : وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم ؟ قَدْ غُفِرَ اللّهُ لَهُ ما تقدَّمَ مِنْ ذنبِهِ وَمَا تأَخَّرَ قالَ أَحدُهُمْ : أمَّا أَنَا فإنَا أُصَلِّي اللَّيْلِ أَبَداً ، وَقالَ آخرُ : أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلاَ أُفْطِرُ . وَقَالَ آخرُ : أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلاَ أَتَزَوَّجُ أَبداً . فَجَاءَ رسولُ اللّهِ صلى الله عليه وسلم فقال : " أَنْتُمُ الَّذِينَ قُلتُمْ كَذَا وَكَذَا ؟ أَمَا واللّهِ إِنِّي لأَخْشَاكُمْ للّهِ وأَتْقاكُمْ لَهُ ، لكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ ، وأُصَلِّي وَأَرْقُدُ ، وأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ ، فَمَن رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَليسَ مِنِّي ") (1) .

ومن تدبر آداب النوم عند رسول الله صلى الله عليه وسلم وآداب يقظته ، وجد فيها أفضل هدى وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى (2) .

ومن آدابه عليه الصلاة والسلام في نومه ويقظته كما ورد في كتاب " الطب النبوى" لابن قيم الجوزيه : -

أ- الوضوء قبل النوم :

لقوله عليه الصلاة والسلام في حديث البراء بن عازب :

(إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ للصَّلاة . . .) (3)

---

(1) فتح الباري بشرح صحيح البخاري / ٩ / ١٠٤ كتاب النكاح : باب الترغيب في النكاح ، رقم (٥٠٦٣) .

(2) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى أمين قلعجى ، ص ٢٩٧ .

(3) صحيح مسلم بشرح الامام النووي / ١٧ / ٣٢ / كتاب الذكور والدعاء والتوبة والاستغفار : الدعاء عند النوم .

يقول الامام النووي في شرح هذا الحديث :

" في هذا الحديث سنن مهمة مستحبة ليست بواجبة منها : الوضوء قبل النوم ، فإن كان الانسان متوضئا كفاه ذلك الوضوء لأن المقصود النوم على طهارة ، مخافة أن يموت في ليلته وليكن أصدق لرؤياه وأبعد من تلعب الشيطان به في منامه وترويعه إياه "(١).

وإذا لم يكن الوضوء ، فلا أقل من أن يغسل الفرد يديه قبل النوم لأنهما يتعرضان للغبار والأوساخ ، وإذا نام بهما ملوثتين بالأوساخ،كان تحركهما أثناء النوم مؤذيا له في فمه وعينيه ، فيكون في غسلهما وقاية له من ذلك كله .

ب - النوم على الشق الأيمن :

لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(إذَا أخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ للصَّلاة ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيمنِ)(٢)

ففي هذا الحديث سنة ثانية مستحبة بعد الوضوء قبل النوم وهي النوم على الشق الأيمن .

يقول ابن القيم في كتابه (الطب النبوي) :

" من أنفع النوم : أن ينام الانسان على الشق الأيمن -: ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعده ، استقراراً حسناً . فإن المعدة أميلُ إلى الجانب الأيسر قليلاً . ثم يتحول الى الشقِ الأَيسر قليلاً : ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد ، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن : ليكون الغذاءُ أسرعَ انحداراً عن المعدة .

---

(١) شرح الامام النووي : صحيح مسلم. ط٢ ، بيروت: دار احياء التراث العربي ، ج ١٧ ، ١٣٩٢هـ/١٩٧٢م ، ص ٣٢ .

(٢) صحيح مسلم بشرح الامام النووي/ ١٧ / ٣٢ كتاب الذكر والدعاء : الدعاء عند النوم .

وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضرّ بالقلب ، بسبب ميل الأعضاء إليه . فتنصب إليه المواد ". (١)

ومن فوائد النوم على الجانب الأيمن كما يقول الدكتور محمود النسيمي ، تسهيل عملية افراغ مافي المعدة من طعام بعد هضمه بصورة أسهل مما لو نام الفرد على جانبه الأيسر، كما يكون القلب في هذا الوضع أخف حملاً ، إذ لا يكون فوقه إلا قليلاً من الرئة فيكون أنشط فعلاً. (٢)

وأردأ النوم كما يقول ابن القيم :

النوم على الظهر ، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير النوم. (٣)

فالنوم على الظهر يعمل على إعاقة مجرى التنفس فيكثر لذلك في المستلقين الشخير. كما تسيل المفرزات الأنفيه في تلك الحالة إلى الحلق فتخرشه. (٤)

وأردأ النوم أيضاً : أن ينام الانسان منبطحاً على وجهه. (٥)

(ولقد مَرَّ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم عَلَى رَجُلٍ نَائِمٍ بِالْمَسْجِدِ ، مُنْبَطِحٍ عَلَى وَجْهِهِ ، فَضَرَبَهُ بِرِجْلِهِ وَقَالَ " قُمْ وَاقْعُدْ ، فَإِنَّهَا نَوْمَةٌ جَهَنَّمِيَّةٌ "). (٦)

---

(١) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٢٩٨-٢٩٩.

(٢) محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث، مرجع سابق جـ١ ، ص٣٩١.

(٣) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، ص ٢٩٩.

(٤) محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث، جـ١ ص ٣٩٢.

(٥) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي ، ص ٢٩٩.

(٦) أخرجه ابن ماجه /٢/ ١٢٢٧ / في الأدب : باب النهى عن الاضطجاع على الوجه ، رقم (٣٧٢٥).

جـ - ذكر الله تعالى عند النوم ليكون خاتمة عمله :

لقوله عليه الصلاة والسلام :

(إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ : اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ، وَاجْعَلْهُنَّ مِنْ آخِرِ كَلَامِكَ) (١).

في هذا الجو المريح يستلقي المؤمن على جانبه الايمن متوضئاً مؤمناً وقد أسلم أمره لله ، وهذه الكلمات الحلوة والأدعية التي يتفوه بها المؤمن عند نومه أفعل من أي منوم وأقوى من أي عقار يجلب النوم . فهي تريح القلب والنفس وتؤدي إلى دفع الأرق والنوم نوماً مريحاً .

د - النهي عن النوم في الشمس :

لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ فَقَلَصَ عَنْهُ الظِّلُّ ، وَصَارَ بَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ ، وَبَعْضُهُ فِي الظِّلِّ فَلْيَقُمْ) (٢).

ومن الأمور البديهية أن الشمس قد تؤدى إلى الاصابة بالانهيار الحرارى أو الانهاك الحرارى أو ضربة الشمس . وهى أمراض لها أعراضها المختلفة على البدن (٣).

---

(١) سبق تخريجه ، ص ٩٤ ، رقم (٣) .

(٢) أخرجه أبو داود / ٤ / ٢٥٧ كتاب الأدب : باب الجلوس بين الظل والشمس ، رقم (٤٨٢١) .

(٣) نجيب الكيلانى : في رحاب الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٨٠ .

هـ ـ نفض الفراش قبل النوم :

وهو من الآداب التي لم يشر اليها ابن القيم في (الطب النبوي) .

لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسَمِّ اللّٰهَ فَإِنَّهُ لاَ يَعْلَمُ ما خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلى فِرَاشِهِ) (1) .

وواضح من هذا الحديث أنه يستحب للمسلم نفض فراشه قبل أن يدخل فيه للنوم لئلا يكون فيه حشرات ضارة . فيكون في تنفيضه أمان واطمئنان ووقاية .

٢ ـ آداب اليقظة :

يقول ابن القيم في كتاب " الطب النبوي " :

" وأما هديه عليه الصلاة والسلام في يقظته ، فكان يستيقظ إذا صاح الصارخ وهو الديك فيحمد الله تعالى ويكبره " (2) .

لحديث البراء أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أخذ مضجعه قال :

(اللّٰهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وبِاسْمِكَ أَمُوتُ وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيهِ النُّشُورُ) (3) .

وحكمة الدعاء وحمد الله إذا أصبح المسلم ، ليكون أول عمله يذكر الله وتوحيده والكلام الطيب الذي له أثر نفسي طيب علي الفرد .

---

(1) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٧ / ٣٧ الذكر والدعاء والتوبة : ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

(2) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٣٠٣ .

(3) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٧ / ٣٥ في الذكر والدعاء والتوبة : ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

٢- غسل اليدين بعد الاستيقاظ :

لا يشعر الانسان النائم بحركة يديه ، وقد تمتد إحداهما أو كلتاهما إلى مكان مستقذر، فيعلق بهما مايعلق ، فإذا استيقظ الفرد غسل يديه قبل أن يستعملها فى شيء، أو يدخلها في إناء لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(إِذَا اسْتَيقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَايَغْمِسْ يَدَهُ فِي الانَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثاً فَانَّهُ لا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ)(١).

والاسلام يرغب فى النوم المبكر والاستيقاظ منذ الفجر، وقد روى عن النبى عليه الصلاة والسلام أنه قال :

(اللَّهُمَّ بَارِكْ لأمَّتِي فِي بُكُورِهَا)(٢)

ومن الفوائد الصحية التي يجنيها الانسان بيقظة الفجر :-

١- تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون فى الجو عند الفجر، وتقل تدريجياً حتى تضمحل عند طلوع الشمس ، ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبى ومنشط للعمل الفكرى والعضلى ، بحيث يجعل ذروة نشاط الانسان الفكرية والعضلية تكون في الصباح الباكر.

٢- إن أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر، ومعروف تأثير هذا اللون المثير للاعصاب ، والباعث على اليقظة والحركة .

٣- الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل ، وقد تبين أن الانسان الذى ينام ساعات طويله على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب .

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي / ٣ / ١٧٨ كتاب الطهارة : كراهة غمس المتوضئ يده المشكوك في نجاستها فى الاناء.

(٢) أخرجه الترمذى / ٢ / ٣٤٣ كتاب البيوع : باب ماجاء فى التبكير بالتجارة، رقم (١٢٣٠).

٤- من الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح ، ومن المعروف أن الكورتزون هى المادة السحرية التي تزيد فعاليات الجسم وتنشط استقلاباته بشكل عام ، ويزيد نسبة السكر في الدم الذى يزود الجسم بالطاقة اللازمة له.(١)

فالانسان المسلم الملتزم بتعاليم دينه الاسلامى ، وهو انسان فريد ، يستيقظ باكراً ويستقبل يومه الجديد بجد ونشاط وحيوية ، حيث تكون إمكاناته الذهنية والنفسية والعضلية في الصباح الباكر على أعلى مستوى ممكن ، مما يؤدى الى مضاعفة انتاجه .

ولو تصورنا أن ذلك الالتزام أخذ طابعاً جماعيا فسيصبح المجتمع المسلم ، مجتمعاً مميزاً فريداً ، وأهم مايميزه هو أن الحياة تدب فيه منذ الفجر.(٢)

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية (ابتدائى ومتوسط وثانوى) . وجدت أنها أشارت إلى آداب النوم اليقظة في مختلف مراحلها الابتدائى والمتوسط والثانوى . وسيتضح مدى اشارة المناهج إلى آداب النوم واليقظة من خلال اللوائح التالية :

---

(١) عبدالحميد دياب ، ود. أحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ١٠٨-١٠٩ .

(٢) المرجع السابق ، ص ١٠٩ .

((مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات)))

آداب النوم واليقظة	السنة الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
١- الوضوء قبل النوم						
٢- النوم على الشق الأيمن						
٣- ذكر الله تعالى عند النوم						
٤- النهى عن النوم فى الشمس						
٥- الاستيقاظ المبكر		(مطالعه)			(علوم) (علوم)	
٦- حمد الله وتكبيره عند اليقظة						
٧- غسل اليدين بعد الاستيقاظ		(مطالعه)				

((مناهج المرحلة المتوسطة (بنين وبنات)))

آداب النوم واليقظة	السنة الأولى	الثانية	الثالثة
١ ـ الوضوء قبل النوم			
٢ ـ النوم على الشق الأيمن		✓ (مطالعه ، حديث) ○ (مطالعه ، حديث)	
٣ ـ ذكر الله تعالى عند النوم		✓ (مطالعه ، حديث) ○ (مطالعه وحديث)	✓ (نصوص أدبيه) ○ (نصوص أدبيه)
٤ ـ النهي عن النوم في الشمس			
٥ ـ الاستيقاظ المبكر		✓ (مطالعه) ○ (مطالعه)	
٦ ـ حمد الله وتكبيره عند اليقظة		✓ (مطالعه) ○ (مطالعه)	✓ (نصوص أدبيه) ○ (نصوص أدبيه)
٧ ـ غسل اليدين بعد الاستيقاظ			

((مناهج المرحلة الثانوية (بنين وبنات)))

آداب النوم واليقظة	السنة الأولى	الثانية	الثالثة
١ـ الوضوء قبل النوم	✓(الحديث والثقافة) ○(الحديث والثقافة)		✓(مطالعه) ○(مطالعه)
٢ـ النوم على الشق الأيمن	✓(الحديث والثقافة) ○(حديث وثقافه)	✓(مطالعه) ○(مطالعه)	
٣ـ ذكر الله تعالى عند النوم	✓(الحديث والثقافه) ○(الحديث والثقافه)		
٤ـ النهي عن النوم في الشمس			
٥ـ الاستيقاظ المبكر			
٦ـ حمد الله وتكبيره عند اليقظة	✓(حديث وثقافه) ○(حديث وثقافه)		
٧ـ غسل اليدين بعد الاستيقاظ	✓(حديث وثقافه) ○(حديث وثقافه)		✓(مطالعه) ○(مطالعه)

من اللوائح السابقة يتضح أن مناهج المرحلة الابتدائية أشارت إلى آداب اليقظة فقط دون الإشارة إلى آداب النوم رغم أهمية تعلمها للتلاميذ في تلك المرحلة . وتقترح الباحثة الإشارة إليها في تلك المرحلة اقتداءً بالرسول عليه الصلاة والسلام .

أما مناهج المرحلة المتوسطة فقد أشارت إلى بعض آداب النوم واليقظة دون الإشارة إلى بعض منها وهي (النهي عن النوم في الشمس ، والاستيقاظ المبكر) . وتقترح الباحثة الإشارة لتلك الآداب في هذه المرحلة نظراً لأهمية تعلمها للتلاميذ في تلك المرحلة .

كما أشارت مناهج المرحلة الثانوية إلى آداب النوم واليقظة في مختلف مستوياتها ولكن الباحثة لاحظت في مناهج هذه المرحلة عدم الإشارة إلى بعض من آداب النوم وهي " الوضوء قبل النوم ، والنهي عن النوم في الشمس " وتقترح الباحثة الإشارة لتلك الآداب في هذه المرحلة نظرا لأهميتها .

- المبحث الرابع -

* التربية الرياضية *

يعتني الاسلام بتربية الإنسان المسلم من النواحي العقلية ، والنفسية ، والاجتماعية ، والجسمية بما في ذلك الاعتناء بالبناء الصحي للشخصية الإسلامية ، والهدف من هذا الاعتناء الكامل هو تحقيق الكرامة التي وهبها الله لبني آدم في قوله تعالى :

* وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴿٧٠﴾ * (١)

فصاحب الجسم السليم يشعر بكرامته . وإذا عرف أن دينه قد حقق له العناية بجسده وصل إلى تثبيت العقيدة الاسلامية في نفسه،وعن اليقين وثبات العقيدة ينشأ اندفاع جديد للسعي في الدنيا في طلب الرزق والعمل المثمر الصالح . وهذه الأمور تتطلب أن يكون المسلم قوياً صحيح الجسم حتى يتمكن من تأديتها حق أدائها ويقوم بها على أحسن وجه ممكن .

وتعتبر الرياضة من الوسائل الهامة في حفظ صحة الجسم وتحقيق النشاط البدني وهي مع الغذاء الصحيح والهواء النقي والعيشة المنظمة أساس وسر الحيوية والنشاط للبدن . ولذلك كان لابد للمسلم من توجيه العناية إليها إمتثالاً لأمر ربه .

تعريف التربية الرياضية :

" هي احدى وسائل التربية التي تستخدم النشاط البدني ، ذلك النشاط الذي يختاره المربون والقادة ومن أسس علمية مختارة ليمارسه الأطفال والفتيان والشباب وغيرهم بالنسبة لقيمته في النمو العضوي والوظيفي للانسان ، وفي الرفاهية الشاملة له ومايحدثه من تأثير على سلوكه الاجتماعي ، وتكوينه اللائق من الناحية الجسمية والعقلية ، والانفعالية ، والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان من النشاط أختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض .

---

(١) سورة الاسراء ، آية : ٧٠ .

وتعرف كذلك بأنها العمليات والمسابقات الحركية والمعنوية المتكاملة التي تستهدف بناء الانسان جسدياً وروحياً . . . بغية إفراز قيادات المجتمع في كافة المجالات من أجل تحقيق أسمى القيم الانسانية".(١)

ويستطيع الانسان أن يلاحظ مدى العلاقة بين التربية الرياضية والتربية العامة بمعرفته الأثر الذي تتركه التربية الرياضية في التربية بوجه عام، فالتربية الرياضية ما هي إلا سلسلة من العمليات التربوية، فحينما يلعب الانسان أو يسبح أو يمشي أو يتسابق أو يتدرب على الرمي أو غير ذلك من أوجه النشاط الرياضي، فإنه يمارس خبرات، ويمر بتجارب تعمل على تربيته، أي أن عملية التربية تتم في نفس الوقت الذي يمارس فيه الفرد هذه الأنشطة.(٢)

وقد اهتمت السنة النبوية المطهرة بالتربية الرياضية اهتماماً فائقاً نظراً لأهميتها في بناء الجسم السليم، القادر على مجابهة أعباء الحياة، فكل عمل أو جهد أو نشاط يقوم به الفرد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة جسده الصحية، فحسنها يقود إلى النجاح وسوؤها يقود إلى الفشل.(٣)

ويتضح مدى اهتمام السنة النبوية بالتربية الرياضية من خلال ما أورده "ابن قيم الجوزيه" في كتابه "الطب النبوى" من أنواع مختلفة للرياضة .

---

(١) أمين ساعاتي : الرياضة عند العرب في الجاهلية وصدر الاسلام . ط١، المملكة العربية السعودية، جده، ١٤٠٢هـ / ١٩٨٢م، ص٣٣.

(٢) انظر المرجع السابق : ص ٣٣-٣٤.

(٣) عبدالحميد الزنتاني : أسس التربية الاسلامية في السنة النبوية ، مرجع سابق : ص٢٩٩.

وأنواع الرياضة كما ورد في " الطب النبوى " تتراوح بين الفروسية والرمـــى ، والمسابقة والسباحة والصلاة والصوم والجهاد . . . وهذه من أنواع الرياضات التى دعا اليها الاسلام بطرق شتى منظمة واشترط فيها عدم الاجهاد والارهاق .

الفروســــــية :

" لم تكن الفروسية في التاريخ أحمى وأحصن من الفروسية عند العرب فقد كانت مبثوثه في النفوس بثاً أصيلاً فكان العربى ينشأ نشأة فروسية بالضرورة والمجاراة والمحاكاة الاسرية . . . كما كانت تشكل الثقافة والكرامـــــــة والشـرف " .[1]

وعندما جاء الاسلام وجه العناية إلى الفروســية وأبان فضائلها ووجوب تعليمهــا لابناء المسلمين ونشرها بين مختلف الطبقات .

ومازالت حتى الآن تحتل مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية على مستوى العالم .

وقد حث الرسول عليه الصلاة والسلام على تعلم الفروسية لما لها من أثر في تربيـــة الجسد وقوته بقوله :

(الخيلُ مَعقودٌ في نَواصِيهَا الخيرُ إلى يومِ القِيَامَة) .[2]

وقوله عليه الصلاة والسلام :

(كُلُّ مَا يَلهُو بِهِ الرَّجُلُ المُسلِمُ باطِلٌ إلاّ رَميَهُ بِقَوسِهِ وتأديبَهُ فَرَسَــــــهُ وَمُلاعَبَتَهُ أَهلَهُ فإنَّهُنَّ مِنَ الحقِّ) .[3]

---

(١) أمين ساعاتى ، مرجع سابق ، ص ٨٧ .

(٢) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ٦ / ٥٦ كتاب الجهاد : باب الجهاد ماضٍ معَ البرِّ والفاجر ، رقم ٢٨٥٢ .

(٣) رواه الترمذى : ٤ / ١٧٤ فى فضائل الجهاد : ماجاء فى فضل الرمى فـــــى سبيل الله ، رقم (١٦٣٧) .

وهكذا نجد في هدى رسول الله صلى الله عليه وسلم المنهج التربوى الصحيح لتربية أجيال تستحق عن جدارة أن تكون ذرية لخير أمة أخرجت للناس.

ويعد ركوب الخيل نوعاً من أنواع الفروسية ، وهو من أهم الرياضات التى تشير اليها الآية الكريمة :

﴿وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ (١)

ويعتبر ركوب الخيل منذ القدم حتى هذه الأيام من العوامل التى تعلم الفرد الاباء وتعوده على القوة والباس ، وهى من أرفع الرياضات،في أيامنا،التي تهب ممارسها قوةً في جسمه ودقةً في ملكاته .

وهكذا فقد نظم الاسلام الفروسية وارتقى بها وحولها من كونها أداة من أدوات الاختلاف إلى نوع من أنواع البطولة والرياضة .

الرمـــى :-

" الرماية هى التمرن على استعمال السلاح المتعارف عليه في العصور المختلفة ، وتطوير استعماله فى عمليات الحرب " . (٢)

ولا يخفى علينا ماللرمى من مكانة خطيرة في الحروب على مختلف العصور وخاصة فى العصر الحديث فضرب المدفعية رمى ، والقذف بالطائرات رمي ، وانطلاق الصواريخ إلى أهدافها رمى .

وقد حثت السنة النبوية المطهرة على ممارسة رياضة " الرمى " لفوائده المتعددة لحديث سلمةَ بن الأكوع رضى الله عنه قال :

---

(١) سورة الأنفال ، آية : ٦٠ .

(٢) د . يوسف القاضى ، ود . مقداد يالجن : علم النفس التربوى فى الاسلام . الرياض: دار المريخ ، ١٤٠١هـ/١٩٨١م ، ٤٢١ .

(مَرَّ النبيُّ عليه الصلاة والسلام عَلى نفرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَنْتَضِلُونَ ، فقالَ النبيُّ عليه الصلاة والسلام : " ارْمُوا بَنِي إِسْمَاعيلَ ، فإِنَّ أَباكُمْ كانَ رَامِياً ".) (١)

وعنه عليه الصلاة والسلام أنه قال :

(مَنْ عَلِمَ الرَّمْيَ ثُمَّ تَرَكَهُ فَلَيْسَ مِنَّا ، أو قَدْ عَصَى) (٢) .

وهذا تشديد عظيم في ترك الرمي بعد علمه .

وأوضح عليه الصلاة والسلام أن " الرمي " رياضة بدنية ، ووسيلة فعالة في إعداد الفرد الصالح للدفاع عن الدين والنفس والأهل والمجتمع . وفي هذا تأكيد على ضرورة استغلال التربية البدنية في خدمة الأهداف والغايات السامية ، وأبراز أثرها الفعال في ذلك .

عن عقبة بن عامر يقول سمعت رسول الله عليه السلام وهو على المنبر يقول :

(وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ من قُوَّةٍ : أَلَا إِنَّ القُوَّةَ الرَّمْيُ أَلَا إِنَّ القُوَّةَ الرَّمْيُ أَلَا إِنَّ القُوَّةَ الرَّمْيُ) (٣) .

كما أكد عليه الصلاة والسلام على استثمار اللهو في رياضة التدرب على الرمي ، لكي يقضى وقت الفراغ فيما ينفع الفرد ، وحتى يحافظ الانسان على ما اكتسبه من مهارات وقدرات ويصقلها صقلاً مستمراً . لحديث عُقبةَ بن عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللّٰهِ صَلَّى الله عليه وسلم يقول :

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ٦ / ٩١ / كتاب الجهاد : باب التحريض على الرمي ، رقم (٢٨٩٩) .

(٢) صحيح مسلم بشرح الامام النووي / ١٣ / ٦٥ كتاب الامارة : باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه .

(٣) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٣ / ٦٤ كتاب الامارة : باب فضل الرمي والحث عليه .

(سَتُفْتَحُ عَلَيْكُمْ أَرَضُونَ وَيَكْفِيكُمُ الله فَلَا يَعْجَزُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَلْهُوَ بِأَسْهُمِهِ) (١)

ويمكن ايجاز فوائد الرمي فيما يلي :

" ١- نمو الحركة في الجسم . ٢- توفير القوى الجسمية التي يحتاج اليها المحارب القوي المؤمن . ٣- تقوية الارادة عند المسلم وتعويده الاعتماد على الله سبحانه وتعالى ثم على نفسه وقدرته ". (٢)

السباق :

وهو من أنواع الرياضة المفيدة للجسم ، وممارسته تقوي الجسم وتنشط العضلات والدورة الدموية ، وتكسب الجسم كفاءة عالية في الخفة وسرعة الحركة .

" وبما أن العبادات التي فرضها الله على المسلم ، تتطلب جهداً وعملاً وطاقات وقدرات جسدية كافية ، فإن ترويض الجسم وتقويته ، وإعطاءه حقه الكافي من الغذاء والراحة والنظافة ، ومستلزمات الحياة ، كانت من ضمن الأمور التي دعانا اليها ديننا الحنيف وضمنها فروضه ، وبينها لنا رسولنا الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم .

والسباق هو أحد النشاطات التي كانت تتفاخر بها العرب قبل الاسلام ، ولما جاء الاسلام عظم أمرها وشجعها رسول الله صلى الله عليه وسلم . لأن تنظيم السباق ، والتعود على الركوب والمطاردة هي من صميم الأعمال التي تدخل في الاعداد للحرب ، لارهاب عدو الله والمسلمين ". (٣)

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٣ / ٦٤ كتاب الامارة : باب فضل الرمي والحث عليه .

(٢) يوسف القاضي ، ود . مقداد يالجن : علم النفس التربوي في الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٤٢١ .

(٣) يوسف القاضي ، ود . مقداد يالجن : علم النفس التربوي في الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٤١٩-٤٢٠ .

يقول الله تعالى :

* وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ ٱلْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِۦ عَدُوَّ ٱللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخَرِينَ مِن دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ ٱللَّهُ يَعْلَمُهُمْ * (١)

" وكانت الرياضة البدنية عند العرب تتجلى في السباق الذي كان على أنواع منها : ١- السباق بالاقدام . ٢- المسابقة بين الخيل . ٣- المسابقة بين الابل ... " (٢)

وقد أقام رسول الله صلى الله عليه وسلم سباقاً للخيل ، لأنه عليه الصلاة والسلام كان حريصاً على تربية المسلمين تربية بدنية صحيحة إلى جانب التربية الدينية .

عن عبد الله بن عمر قال :

(أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عليهِ وَسَلَّم سَابَقَ بالخَيلِ التي قَدْ أُضمِرت مِن الحفياءِ وكَانَ أَمدُ هَا ثَنِيَّةَ الوَدَاعِ وَسَابَقَ بين الخيلِ الَّتي لَمْ تُضْمَرْ مِنَ الثَّنِيَّةِ الى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْق . .) (٣)

فهذا الحديث يدل على مشروعية السباق وأنه من الرياضة الموصلة إلى تحصيل المقاصد في الغزو والانتفاع بها في الجهاد في سبيل الله .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت :

(سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني فقال " هذه بتلك ".) (٤)

---

(١) سورة الأنفال ، من آية ٦٠ .

(٢) محمد كامل علوى : الرياضة البدنية عند العرب . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، د . ت ، ص ١٤٧ .

(٣) صحيح مسلم بشرح النووى : ١٣ / ١٤-١٥ كتاب الامارة / باب المسابقة بين الخيل وتضميرها .

(٤) مسند الامام أحمد : ٦ / ٣٩ .

والسباق من الرياضة المفيدة للأصحاء والمرضى لا سباغ العافية والصحة على أجسامهم ، وتنمية روح التحدى للعقبات لديهم .

السباحة :

دعت السنة النبوية المطهرة إلى ممارسة رياضة السباحة وتعلمها لأنها وسيلة هامة من وسائل التربية البدنية ، وتقوية اللياقة . هذا إلى جانب فوائدها الأخرى التي ينتفع بها الانسان عند الضرورة .

يقول عليه الصلاة والسلام :

(حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرماية ، وأن لا يرزقه إلا طيباً)[1].

ومن فوائد السباحة كما يقول عبد المعطى أمين قلعجى :

" السباحة من أكثر الرياضات نفعاً للجسم ، فهي تنشط العضلات وتنمى الصدر ، وتقوى الأطراف السفلية والعمود الفقرى ، وتنظف الجلد ، وتنشط دورة الدم والقلب ، وتربي ملكة الاعتماد على النفس ، وتكافح الخوف "[2].

لذا تعتبر السباحة أفضل رياضة لتمرين مختلف أعضاء الجسم .

الصراع " المصارعة " :

" الصراع هو أن يتماسك اثنان ويتعالجا حتى يطرح أحدهما الآخر على الأرض ، وهو ضرب من الرياضة معروف عندنا الآن باسم " المصارعة "

---

(١) منتخب كنز العمال المطبوع في هامش مسند الامام أحمد ٦/٤٣٤ ، وفيض القدير ٣/١٠١ ، (٢٧٣١) .

(٢) عبد المعطى أمين قلعجي : في تعليقه على كتاب " الطب النبوي " لابن قيم الجوزيه ، ص ٤٥ .

والمصارعة عند العرب أنواع أو حركات منها : " الشغربيه " وهي ليُّ رجل الخصم بالرجل في محاولة لقهره وطرحه فتقول حينئذ شغربته أى شقلبته شقلبة . . . ومن حركاتها " الظهارية " وهى أن يصرع إنسان إنساناً آخر على الظهر . .

ومنها أيضاً " الهضه " وهى العلو على المغلوب والركوب عليه ومغالبته حتى يقهر ويستسلم ".(١)

وقد حثت السنة النبوية المطهرة على ممارسة رياضة المصارعة واتقانها لأهميتها في بناء الجسد وتقوية عضلاته ، بما يؤهله بأن يكون على استعداد للدفاع عن دينه ونفسه وأهله ومجتمعه . وقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم لنا القدوة المثلى بمصارعته " لركانه " وكان أقوى قريش وأبرز مصارعيها .

(عن أبي جعفر بن محمد بن ركانه عن أبيه أن رُكانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم فَصَرَعَهُ النبي صَلى اللّٰه عليهِ وسلم .)(٢)

الكشافة (الحركة الكشفية) :

وهى من أنواع التربية الرياضية التي لم يشر إليها ابن القيم في " الطب النبوى ".

" والحركة الكشفية حركة فطرية تصرح بها مواهب الصبية منذ نعومة أظفارهم في المجموعات الصغيرة من رفاق اللعب . . . وتبدو في الحركات الكشفية البدائية التي يقوم بها هؤلاء الأشبال في حركات عشوائية لا تعريف يجمعها ولا رابط يربطها . . . ولكن حينما تحنو عليها الأيادى الأمينة بالصقل والتدريب ، تتصاعد هذه المواهب لتعبر عن ذاتها ومكنون طاقاتها حتى تمتاز بارادة العمل وشهامة الانتاج وتفوقهم على أقرانهم

---

(١) محمد كامل علوى : الرياضة البدنية عند العرب، مرجع سابق ، ص ٩ ٥ ١ .
(٢) سنن الترمذي : ٤ / ٢٤٧ كتاب اللباس : باب العمائم على القلانس، رقم (١٧٨٤) .

وزملائهم . . . بأعمالهم المرئية ونتاجهم الملموس في خدمة الجماعات والمجتمعات ". (١)

ويرى نظام الكشافة في شعائر الحج من سفر وإحرام وتخوشن وطواف وسعي ووقوف بعرفات في وقت واحد ثم الذهاب لمنى عن طريق مزدلفة ، رحلات منظمة مزجت بالعبادة ، وتنقل مرتب قرن بالتضرع ، ونظام كشفي جميل يسمو على أحسن نظام الكشافة .

الصلاة ورياضة البدن :

الصلاة معراج المؤمن ، وقربان كل تقي ، والمفزع الوحيد للنفس حينما تطاردها الأفكار ، والهموم ، وتصارعها الآلام فتلجأ إلى الله ، وتتصل بخالقها اتصالاً مباشراً ، معرضة عن جميع الروابط المادية والمصالح الشخصية ، وهي بذلك تريح النفس من القلق المدمر والاضطراب المبيد .

فالمسلم يستيقظ مبكراً ، ويستقبل النهار بالصلاة ويتوسطه بالصلاة ثم يختمه بالصلاة .

كما يستقبل الليل بين يدي الله بالصلاة يستهديه في عمله كما يؤدي اليه الحساب عن هذا العمل من ساعة اليقظة إلى ساعة النوم .

يقول الله تعالى :

﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَٰلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (١٦٣) ﴾ (٢)

---

(١) محمد أمين ساعاتي : تاريخ الحركة الرياضية في المملكة العربية السعودية ، ط ٢ . المملكة العربية السعودية : جده ، ١٤٠٤ هـ / ١٩٨٤ م ، ص ٢٤٦ .

(٢) سورة الأنعام ، آية : ١٦٢-١٦٣ .

كما أن الاستيقاظ المبكر ثم المشي إلى المساجد والعودة منها وتكرار ذلك في اليوم خمس مرات يعتبر من أفضل الرياضات للإنسان المسلم ، لقول الرسول عليه الصلاة والسلام :

(أعظمُ الناسِ أجراً في الصلاةِ أبعَدُهم فأبعدُهم ممشىً ، والذى ينتظِرُ الصلاةَ حتى يصَلّيهَا مع الامامِ أعظمُ أجراً من الذى يُصَلّي ثمّ ينامُ) .[1]

ويقول عليه الصلاة والسلام :

(الأبعَدُ فالأبعد من المسجدِ أعظم أجراً .)[2]

فكثرة الخطا إلى المساجد البعيدة وتكراره فى اليوم خمس مرات يعتبر رياضة لها تأثير فعال وايجابي على الجسم وأجهزته الوظيفية هذا بالاضافة الى عظم الأجر عند الله .

كما أن حركات الصلاة بحدذاتها تعتبر من أفضل الرياضات لحفظ صحة البدن ، وإذابة اخلاطه وفضلاته وكذلك قيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة ، وأنشط شيء للبدن والروح والقلب .[3] كما فى صحيح البخارى ، عن النبى عليه الصلاة والسلام ، أنه قال :

(يَعقِدُ الشّيطَانُ عَلَى قافِيَةِ رَأسِ أحَدِكم إذا هُوَ نَامَ ثَلاثَ عُقَدٍ ، يَضْرِبُ عَلَى مَكانِ كلّ عُقْدَةٍ : عَلَيْكَ لَيلٌ طَويلٌ فَارْقُدْ . فَإنِ اسْتَيَقَظَ فَذَكَرَ اللّهَ انْحلّتْ عُقدَةٌ .

---

(١) فتح البارى بشرح صحيح البخارى : ٢ / ١٣٧ كتاب الاذان : باب فضل صلاة الفجر فى جماعه ، رقم (٦٥١) .

(٢) رواه أبوداود / ١ / ١٥٢ / كتاب الصلاة : باب ماجاء فى فضل المشى الى الصلاة ، رقم (٥٥٦) .

(٣) انظر ابن قيم الجوزيه : " الطب النبوى " ، تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٣٠٤ .

فإن تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فإن صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَأَصْبَحَ نَشِيطاً طَيِّبَ النَّفْسِ ، وَإِلاَّ أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ" (١) .

فالصلاة عبادة ورياضة بدنية وروحية .

يقول تعالى :-

* وَأَقِيمُوا الصَّلَوٰةَ * (٢)

ويقول سبحانه وتعالى :

* يَـٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ * (٣)

" وما نلمسه في هذه الآيات هو الروح الحركية التي تتم فيها الصلاة ، والتي تتجلى بحركات الصلاة كالقيام والركوع والسجود والاعتدال ، وبهذه الحركات يعتبر الاسلام سباقاً في تطبيق الرياضة البدنية ، والتي شاع تسميتها بالتمارين السويدية " (٤) .

وما يميز رياضة الصلاة هو توزعها ، وبشكل منتظم على أوقات اليوم ، ليلاً ونهاراً .

* إِنَّ الصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَـٰبًا مَّوْقُوتًا * (٥)

" ولقد أثبت العلماء أن أحسن أنواع الرياضة ، الرياضة اليومية المتكررة والموزعة على كل أوقات اليوم وغير المجهدة ، والتي يمكن أن يؤديها كل إنسان ، وكل هذه الصفات متوفرة في رياضة الصلاة " (٦) .

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري ٣ / ٢٤ / كتاب التهجد : باب عقد الشيطان على قافية الرأس ، رقم (١١٤٢) .

(٢) سورة المزمل ، من آية : ٢٠ .

(٣) سورة الحج ، من آية : ٧٧ .

(٤) عبد الحميد دياب ، ود . أحمد قرقوز : مع الطب القرآني الكريم ، مرجع سابق ، ص ١٢٤ .

(٥) سورة النساء ، من آية : ١٠٣ .

(٦) عبد الحميد دياب ، وأحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم ، ص ١٢٤ .

يقول الدكتور محمد كامل علوى عن حركات الصلاة وأثرها في رياضة البدن :

" فحركة الذراعين عند النية مع تكبيرة الإحرام هي تمرين للذراعين ، وثني الجذع عند الركوع ثم مده مع التحميد هو تمرين للظهر ، أما النزول بالجسم من وضع الوقوف إلى السجود ثم العودة به إلى ذلك الوضوع فهو تمرين للفخذين والرجلين والمفاصل ، كذلك السجود عند كل ركعة هو تمرين للبطن والظهر وهو تمرين رائع لمقاومة التجويف القطني واحدب الظهر ، وهما عيبان بدنيان كثيراً ماينتابان الجسم ، أما الجلوس الأخير مع الركوع بعد الركعة الأخيرة لقراءة التشهد ثم التسليم فهو ذو أثر بين في تليين حركة العمود الفقرى إلى الجانب وبخاصة في القسم الظهرى منه حيث يكون التصلب عادة على أشده ، زد على ذلك أن لفت الرأس والرقبة يميناً ثم يساراً عند التسليم تعتبر تمريناً من أحسن التمارين الرياضية للرقبة ، فهو يكسبها مرونة في الحركة وقوة وجمالاً ، وفوق ذلك يعطى الرأس وضعه الصحيح ولذلك أثره وأهميته في قوام الجسم عامة ".(1)

ويجب أن لا ننسى مايرافق الصلاة من اطمئنان نفسي وصفاء ذهني مما يجعل منها راحة ثمينة للدماغ بتكرارها في اليوم عدة مرات .

وجملة القول أن الصلاة رياضة بدنية ورياضة روحيه ، رياضة معتدلة ، رياضة هادئة . فهي تطهر سريرة المسلم ، وتبني جسمه ، تحفظ له أوقاته وتعوده النظام والانضباط وهي تساعد بحق على تقوية وترسيخ البناء الصحي للشخصية الاسلامية .

---

(1) محمد كامل علوى : الرياضة البدنية عند العرب ، مرجع سابق ، ص ١٥١ .

الصيام ورياضة البدن :

الى جانب كون الصيام ركنا من أركان الاسلام الخمسة. فانه يعتبر من الناحية الصحية من أقوى الوسائل في رياضة البدن والنفس وتكوين الشخصية الاسلامية ، كما أنه من أفضل الوسائل الصحية لتخليص الجسم من فضلات الطعام الضارة والأملاح الزائدة وفيه تقوية للبدن على تحمل صعوبات الحياة ومشقاتها حتى يكون الانسان مستعدا للصعوبات التي تقابله في كثير من الأحيان .

ومن ناحية أخرى فان الأمة الاسلامية لها رسالة تعمل على نشرها فلابد وأن تكون مستعدة لها استعدادا كاملا ويكون ذلك عن طريق تدريب أفرادها باستمرار.(1)

هذا بالاضافة الى أن الصوم من أعظم الوسائل الصحية في اصلاح الجهاز الهضمي وحفظه من الأمراض .

" وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الصيام في رمضان اذا روعيت فيه الآداب السلوكية المختلفة ، يقي الجسم من سموم الأغذية والأدوية ، فكأنه يغسل الأنسجة من أدرانها ، فتبدوا في ثوب جديد".(2)

يقول اللهتعالى :

﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ﴾(3)

فالصوم وقاية للأبدان من الاصابة بكثير من الأمراض كما أنه تهذيب للنفوس، وتعويد لها على مكارم الأخلاق ، وتتخذ التربية الاسلامية من الصوم اسلوبا لتربية

---

(1) على القاضي : أضواء على التربية في الاسلام. ط1. القاهرة: دار الأنصار ، 1400 هـ / 1979م، ص 185.

(2) نجيب الكيلاني : في رحاب الطب النبوي، مرجع سابق ، ص 53.

(3) سورة البقرة : آية : 184.

القوة الضابطة للفرد والعمل على تنميتها منذ الصغر لأنه وسيلة ضبط تربوية فعالة ، فالمسلم الذى يمتنع عن كثير من لذائذ الحياة المباحة له يتعود في قوة أن يرتفع عن رغبات نفسه فيحقق بذلك كيانه وقوته وذاته.[1]

الحج ورياضة البدن :-

يقول تعالى :

﴿وَأَذِّن فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ ﴿٢٧﴾ لِّيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ﴾[2]

فإذا كانت الصلاة ، رياضة سهلة وميسرة ، يستطيع كل فرد القيام بها . فإن الحج رياضة بدنية شاقة لما تتضمنه مناسك الحج من أعمال شاقة كالطواف بالبيت العتيق ، والسعى بين الصفا والمروة والتنقل بين منى وعرفات والوقوف بعرفة ثم التنقل بين عرفات ومزدلفة ، اضافةً لما يعانيه الحاج من مشقة في رحلته الطويلة ذهاباً وإياباً .

هذا بالإضافة إلى أن الحج سياحة ممتعة ونافعة يتعود فيها المرء الصبر والجهد والقوة . وهو فرض إسلامى فيه السفر ، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(سافروا تصحوا)[3]

" وفيه التعود على حياة التقشف ، وقهر النفس إزاء الرغبات وكبح جماح النزوات، والبعد عن حياة الترهل والسمنة التي تحد نشاط الانسان الذهني والجسماني".[4]

---

(١) عبد الجواد سيد بكر: فلسفة التربية الاسلامية في الحديث الشريف . ط ١ . د . م ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٣م ، ص ٢١٤ .

(٢) سورة الحج ، آية : ٢٧-٢٨ .

(٣) مسند الامام أحمد : ٢/ ٣٨٠ .

(٤) تعليق عبد المعطى أمين قلعجي : الطب النبوى لابن قيم الجوزيه ، ص ٣٩ .

وجملة القول أن الحج فيه من الحركات الكلية التي هي من أعظم الرياضات البدنية ، لحفظ الصحة وصلابة القلب والبدن ، وتقوية عضلات الجسم وتنشيطها ، وتنبيه الأعضاء ، وزوال الهم والغم والحزن بإذن الله [1].

كما فيه تمرين على الخشونه في المأكل والمشرب والملبس والنوم ، وصعود الجبال ، والتعرض للحر ، والصبر على السير والتزاحم . وقهر النفس وتعليمها مكارم الأخلاق ، وتثقيفها بالتجارب ومخالطة الناس.

الجهاد ورياضة البدن :

الجهاد واجب على كل مسلم قادر ، والجهاد يكون بالنفس والمال وبالعلم وتبيان الحق من الباطل ، وكيفية الانتفاع من العلم .

يقول ابن قيم الجوزية في الطب النبوى عن رياضة الجهاد :

" الجهاد فيه من الحركات التي هى من أعظم أسباب القوة ، وحفظ وصلابة القلب والبدن ودفع فضلاتها ، وزوال الهم والغم والحزن " [2].

كما يعلمنا الجهاد الثبات ، وعدم التقصير في تقوية الجسم وترويضه ، والاستعداد الدائم حتى لا نؤخذ على حين غرة ، كما يعلمنا نصرة الاسلام والمسلمين أينما كانوا .

وجملة القول في التربية الرياضية كما أورده لنا ابن القيم في " الطب النبوى " :

انها من أقوى الأسباب في منع تولد الفضلات التي تضر بالبدن ، وهى تسخن الأعضاء ، وتسيل فضلاتها ، وتعود الخفة والنشاط ، وتجعله قابلاً للغذاء ، وتصلب المفاصل ، وتقوى الأوتار والرباطات ، وتؤمن من جميع الأمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجيه إذا استعمل القدر المعتدل منها في وقته .

---

(١) باقر شريف القرشي : النظام التربوى في الاسلام. ط ٢ . د . م ، دار التربية ، ١٩٧٨م ، ص ٣٦٠ .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوى / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٣٠٥ .

ووقت الرياضة كما يقول ابن القيم بعد انحدار الغذاء ، واتمام عملية الهضم ، والرياضة المعتدلة هي التى تحمّر فيها البشرة وتربو ويتندى بها البدن ، وأما التى يلزمها سيلان العرق فمفرطة (١).

" والواقع أن الطب النبوى في مجال الرياضة يحرص على تربية الأبدان والنفوس وحمايتها ، وهو نوع من الكمال ، لا زيادة لمستزيد ، على الرغم من مرور القرون الطويلة .

وأن الطب الحديث يتجه في السنين الأخيرة إلى اللجوء لأبسط وسائل العلاج والوقاية ، وهى تكمن أساساً في اسلوب الحياة السليم ، والاهتمام بالحركة والرياضة والنزهات والاسفار ، وتنظيم الغذاء أكثر من الاعتماد على العقاقير الطبية الصناعية التى أصبحت برغم فائدتها في كثير من الظروف موضع اتهام في جميع أنحاء العالم ، لما تخلفه من آثار جانبية ونتائج مشكوك فيها أحياناً " (٢).

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية . وجدت أنها اشارت إلى موضوع التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة والثانوية دون الابتدائية .

وسيتضح مدى إشارة كل مرحلة من المراحل السابقة " بنات وبنين " إلى موضوع التربية الرياضية من خلال اللوائح التالية :

---

(١) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص : ٣٠٤ .

(٢) نجيب الكيلانى : في رحاب الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٥٥ .

((مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات)))

التربية الرياضية	السنة الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة
١- الفروسية ورياضة البدن						
٢- الرمي						
٣- السباق						
٤- السباحة						
٥- المصارعة						
٦- الكشافه						
٧- الصلاة						
٨- الصيام ورياضة البدن						✓(قراءة عربية)
٩- الحج ورياضة البدن						
١٠- الجهاد ورياضة البدن						

((مناهج المرحلة المتوسطة (بنين ، وبنات)))

التربية الرياضية	السنة الأولى متوسط	السنة الثانية	السنة الثالثة
١- الفروسية ورياضة البدن		(مطالعه) (مطالعه)	
٢- الرمي		(مطالعه) (مطالعه)	
٣- السباق		(مطالعه) (مطالعه)	(مقرر الفقه)
٤- السباحه		و(مطالعه)	
٥- المصارعة		و(مطالعه)	(مقرر الفقه)
٦- الكشافه			
٧- الصلاة ورياضة البدن			
٨- الصيام			
٩- الحج ورياضة البدن			
١٠- الجهاد			

((مناهج المرحلة الثانوية (بنين وبنات)))

التربية الرياضية	السنة الأولى ثانوى	السنة الثانية	السنة الثالثة
١- الفروسية ورياضة البدن			
٢- الرمى		و (حديث وثقافة اسلامية)	
٣- السباق		و (حديث وثقافة اسلامية)	
٤- السباحه			
٥- المصارعه		و (حديث وثقافة اسلامية)	
٦- الكشافه			
٧- الصلاة			
٨- الصيام			
٩- الحج			
١٠- الجهاد			

من اللوائح السابقة عن التربية الرياضية ومدى إشارة كل سنة دراسية من سنوات التعليم المختلفة (إبتدائى ومتوسط وثانوى) إليها .

اتضح للباحثة أن المرحلة الابتدائية لم تشر في مناهجها التعليمية المختلفة إلى موضوع التربية الرياضية السابق ذكره سوى مادة " القراءة العربية " للصف الثالث الابتدائى " بنين " فقد اشارت إلى موضوع التربية الرياضية موضحة لعبة كرة القدم فقط.

وتقترح الباحثة ضرورة الإشارة إلى موضوع التربية الرياضية اقتداءً بالرسول عليه الصلاة والسلام . في مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات) لأهمية تعلمها في تلك المرحلة .

كما لاحظت الباحثة من خلال اللوائح السابقة أن مناهج التعليم المتوسط والثانوى لم تشر إلى الصلاة والصوم والحج والجهاد ونظام الكشافة وأثرهما في رياضة البدن إطلاقاً على الرغم من أهمية تعلمها في تلك المراحل . وتقترح الباحثة أن تشير المناهج التعليمية اليها مع ابراز أهميتها في رياضة البدن والنفس .

حتى في المرحلة المتوسطة على الرغم من إشارة المناهج التعليمية في تلك المرحلة إلى رياضة الرمي والمصارعة ورياضة السباحة . فإنها لم تعط الشرح الكافي . ولم توضح بصورة يستوعبها التلاميذ ويدركون مدى أهميتها في ترويض البدن وتقويته . وتقترح الباحثة الإشارة إلى الموضوعات السابقة في المرحلة المتوسطة مادة " المطالعة العربية " السنة الثانية متوسط " بنات وبنين " بصورة أوضح مما هي عليه .

وكذلك الحال في مناهج التعليم الثانوى (بنين وبنات) لم تشر الى بعض من موضوعات التربية الرياضية مثل (الفروسية والسباحة والكشافة) . وتقترح الباحثة الإشارة إليها في تلك المرحلة على أن لا تبقى الاشارة نظرية بل يرافقها التطبيق العملى بين ساعات الدرس وفي أيام العطل الاسبوعية والفصلية ، علماً بأنه في البلدان الأخرى عربية كانت أو أجنبية برنامج خاص للرياضات كالسباحة والرماية وركوب الخيل ، وفي بعضها مكان بارز للفتوة والكشفية بل إن بعضها يدخل التربية العسكرية في سن مبكر.

- المبحث الخامس -

* الاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة *

اعتنى الاسلام بالانسانية ، ودعا إلى حمايتها ، وأعطاها حقها تاماً غير منقوص، فمنذ أن كان الانسان نطفة لا يساوي شيئاً في نظر الانسان ، إلى ماشاء الله أن يبقى اسمه معروفاً على وجه الأرض هو في نظر الاسلام إنسان له كيانه ومقامه وكرامته .

ويبين لنا القرآن الكريم بوضوح ، أن الله كرم آدم أبا البشر، وخلقه بيده ، وعلمه الأسماء ، ونفخ فيه من روحه ، وأمر الملائكة بأن يسجدوا له . وهذه الميزات لم تكن لمخلوق من قبل .

يقول تعالى :

* وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوٓاْ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ ٱلدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّيٓ أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾ وَعَلَّمَ ءَادَمَ ٱلْأَسْمَآءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى ٱلْمَلَٰٓئِكَةِ فَقَالَ أَنۢبِـُٔونِي بِأَسْمَآءِ هَٰٓؤُلَآءِ إِن كُنتُمْ صَٰدِقِينَ ﴿٣١﴾ قَالُواْ سُبْحَٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَآ إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَآ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ * (١)

وبعد أن خلقه الله وأوجده علمه وامتحن الملائكة به ، عرفوا قيمته ، وأدركوا الحكمة من وجوده فسجدوا تكريماً له ، وامتنع ابليس عن السجود لما عرف من قيمة الانسان وفضله ، ومكانته عند الله .

ومما جاء في تكريمه في القرآن الكريم ، قوله تعالى :

* وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ * (٢)

---

(١) سورة البقرة ، آية : ٣٠-٣٢ .

(٢) سورة التغابن ، آية : ٣ .

وقوله تعالى :

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ (١)

وقوله تعالى :

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِىٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِى ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ

وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ (٢)

وبالاضافة إلى التكريم ، فإن الله عز وجل ، رزق الإنسان من الطيبات ، وهي كثيرة وافية ، لا تعد ولا تحصى . واستخلفه على الكون . وشرط الاستخلاف هو العمل بمقتضى التكريم الالهى ، فلايهبط الإنسان عن مستوى الإنسانية التي خلقه الله عليهما ، رحمة من عنده وكرماً من لدنه ، ولا يتنازل عن الأفضيلته التي فضله الله بها على سائر المخلوقات الاخرى .

وهذه الكرامة يدخل تحتها خلقهم على هذه الهيئة الحسنة وتخصيصهم بما خصهم به من المطاعم والمشارب والملابس على وجه لا يوجد لسائر أنواع الحيوانات مثله .

وأعظم خصال التكريم التي كرم الله بني الانسان بها " العقل " الذي به تسلط على سائر الكائنات الحية ، وميز بين القبيح والحسن ، وتوسع في طلب الرزق ، وتحصيل المعيشة ، دون كلل أو ملل ، وكسب الأموال التي يستعين بها على تحصيل أمور حياته والتى لا يقدر عليها الحيوان أو أي كائن حي آخر ، وبه قدر الانسان على تحصيل الأكسية التي تستره ، وتقيه البرد والحر ، وتحصيل الأبنية التي تحميه وتمنعه مما يخاف .

وبالعقل يصل المرء إلى الايمان بالله سبحانه وتعالى .

" وكرم الله بني آدم بالاستعدادات التي أودعها فطرته ، والتى استأهل بها الخلافة في الأرض ، يغير فيها ويبدل ، وينتج فيها وينشيء ، ويركب

---

(١) سورة التين ، آية : ٤ .
(٢) سورة الاسراء ، آية : ٧٠ .

فيها ويحلل ، ويبلغ بها الكمال المقدر للحياة . ومن التكريم أن يكون الانسان قيماً على نفسه ، متحملاً تبعة اتجاهه وعمله . فهذه هي الصفة الأولى التي بها كان الانسان انساناً . حرية الاتجاه وفردية التبعية . وبها استخلف في دار العمل . فمن العدل أن يلقى جزاء اتجاهه وثمرة عمله في دار الحساب "(١).

ومن الاستعدادات التي أودعها الله فطرة بني آدم " التناسل " وهو هدف يتعلق ببقاء الحياة واستمرار الأجيال .

وتعد غريزة النوع التي أودعها الله في الانسان من أقوى الغرائز البشرية ، فهي تعمل بنشاط وتطالب باستجابه منتظمة . وهي طاقة بشرية تحتاج إلى إشباع ، وهي تؤدي مهمة حيوية بإشباعها ، فتنتج النسل الذي يعمر وجه الأرض جيلاً بعد جيل .

وحفاظاً على الانسانية وتكريماً لها ، نهى الاسلام عن الاستغراق في هذه الغريزة ، الاستغراق الذى يجاوز حدود المعقول لأنه يضخم أحد جوانب الانسان على حساب بقية الجوانب ، ويستنفذ طاقة يمكن أن تنطلق في اتجاهات عدة ، فيحبسها في اتجاه واحد محدود .

والأصل أن الغرائز الانسانية كلها تمتاز على غرائز الحيوان بخضوعها لإرادة الانسان فإن شاء ، وجهها إلى الخير وإن شاء وجهها إلى الشر .

" أى أن الطاقة البشرية في معظمها طاقة محايدة تصلح للخير والشر بحسب ما تتلقاه من توجيه ، ومن هنا تنشأ القيمة الخطيرة للتربية والتوجيه . إنها بالغة الخطورة ، لأنه يتوقف عليها اللون الذى تأخذه

---

(١) سيد قطب : في ظلال القرآن الكريم. القاهرة : دار الشروق ، ج٤ ، ١٣٩٩هـ/ ١٩٧٩م ، ص ٢٢٤١ .

هذه الطاقة المحايدة الصالحة لمختلف الألوان .

أما في الحيوان فتأخذ الطاقة لوناً واحداً لا تكاد تغيره . لوناً يهدف إلى التحقيق المباشر لمطالب الحيوان . ومن هنا لا يوصف تصرفه بأنه خيّر أو شرير . لأن التفرقة لا توجد إلا حيث توجد الألوان المتميزة ، وتوجد القدرة على اتخاذ مختلف الألوان .

والانسان وحده فيما نعرف من المخلوقات - هو المخلوق المتعدد الألوان ، القابل للتلوين (١).

أي أنه الكائن الوحيد ذو الطبيعة المزدوجة ، القادرة على أكثر من اتجاه .

وتوجيه غرائز الانسان يخضع بطبيعة الحال إلى إرادته ففي جميع الحالات يشاهد أنه قادر على تأخيرها وتوجيهها وتعديلها .

ولذلك فقد وضع الاسلام للغرائز تعاليم تبين كيفية توجيهها ولم يقع فيما وقعت فيه اديان أخرى من تحريمها أو اتخاذ موقف سلبي منها إلا إذا سارت في غير الطريق المرسوم لها .

ففي الاسلام لكل غريزة وظيفة ، وعندما توجه الغريزة نحو تحقيق وظيفتها التي خلقت لها امتثالاً لأمر الله تصبح ممارستها عبادة يستحق الانسان عليها الثواب من عند الله .

وعندما سأل الصحابة الرسول عليه الصلاة والسلام . قالوا له يارسول الله أيأتي أحدنا شهوته ، ويكون له فيها أجر؟ قال عليه الصلاة والسلام :

(أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيه وزر؟ وكذلك إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر) (٢).

---

(١) محمد قطب : في النفس والمجتمع . ط ٤ . القاهرة/بيروت : دار الشروق ، ١٣٩٩هـ/١٩٧٩م ، ص ١٢٨ .

(٢) مسند الامام أحمد / ٥ / ١٦٧ .

وفي القرآن الكريم الكثير من الآيات التى توضح الوظيفة التى خلق اللـــــه الغريزة الجنسية من أجل تحقيقها منها :

١- السكن الروحانى والنفسى لقوله تعالى :

﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١)

وبالزواج تنمو روح المحبة والرحمة والالفة مابين الزوجين ولا يخفى مالهذا السكن النفسى والروحى من حافز على تربية الأولاد ، والاعتناء بهم ، والرعاية لهم .

٢- الاحصـــان :

يقول الله تعالى :

﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ (٢)

لقد بلغت عظمة الاسلام القمة في تحديد العلاقة بين الرجل والمرأة ، وانهـــا ليست قائمة على أساس اللذة الوقتية والشهوة الجنسية . انما فوق ذلك كله فهـــى علاقة ارتباط وامتزاج ليكونا وحدة . . . مترابطة . . فهى منه وهو منها ، ومع هـــذا التلازم . . . تؤدي الزيجة ثمرتها في إحصان الرجل وإنجاب الذرية الصالحة .

٣- الترابط الاجتماعى :

يقول الله تعالى :

﴿وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ مِنَ ٱلْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُۥ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا﴾ (٣)

بالنسب يتم التعارف والتواصل بين البشر، وبالمصاهرة تكون المحبة والمـودة واجتماع الغريب بالقريب .

---

(١) سورة الروم ، آية : ٢١ .

(٢) سورة البقرة ، من آية : ١٨٧ .

(٣) سورة الفرقان ، آية : ٥٤ .

٤ـ التعارف بين البشر :

يقول تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ (١)

فالله سبحانه وتعالى خلق الناس شعوباً وقبائل ، لا من أجل الافتخار والعصبية ، وإنما لغرض آخر هو التعارف والتزاور والاستفادة والافادة بعضهم من بعض . في مجالات الحياة ، من بيع وشراء وأخذ وعطاء وعامل وعميل . وأن التقوى هي المعيار ، وهي الفارق بين هذا وذاك عند الله .

وقد جاءت السنة النبوية الشريفة لبيان السبل السليمة التي تحافظ بها الغريزة الجنسية على وظيفتها ونقل لنا ابن القيم في ذلك مجموعة أحاديث نوردها فيما يلى :

يقول ابن قيم الجوزية في " الطب النبوى " :

" ان من هديه عليه الصلاة والسلام في الجماع " الزواج " اكمل هدى ، يحفظ به الصحة ، وتتم به اللذة وسرور النفس ، ويحصل بمقاصده التى وضع لأجلها ، فإن الجماع وضع في الأصل لعدة أمور هي مقاصده الأصلية :

أحدها : حفظ النسل ، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التى قدر الله بروزها إلى هذا العالم .

الثانى : إخراج الماء الذى يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن .

الثالث: قضاء الوطر ، ونيل اللذة ، والتمتع بالنعمة ، وهي وحدها هى الفائدة التي في الجنة ، إذ لا تناسل هناك ، ولا احتقان يستفرغه الانزال (٢) ".

---

(١) سورة الحجرات، آية : ١٣ .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوى / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٢٠٥-٢٠٦ .

ومن المقاصد التي وضع الجماع من أجلها بالإضافة إلى ما تقدم ذكره :-

" تكوين الاسرة ، موطن الراحة والاستقرار ومصنع الأجيال والشعوب ، ومبتعث المسؤولية . فالرجل راع في بيته ومسؤول عن رعيته والمرأة راعية في بيتها ومسؤولة عن رعيتها ، وهما معاً راعيان في المجتمع ومسؤولان عن رعيتهما ، ينشدان لهما الخير ويحققان لهما السعادة ".(١)

﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾(٢)

يقول ابن سينا في كتابه " القانون في الطب " عن فوائد الجماع :

" إن الجماع من أحد أسباب حفظ الصحة ، وأن الجماع القصد الواقع في وقته يتبعه استفراغ الفضول وتجفيف الجسد وتهيئته للنمو . وقد يتبعه دفع الفكر الغالب واكتساب البسالة وكظم الغضب المفرط والرزانة ، وانه ينفع من كثير من الأمراض السوداويه بما ينشط ويدفع دخان المنى المجتمع عن ناحية القلب والدماغ ، وينفع من أوجاع الكلية الامتلائية ومن أمراض البلغم ".(٣)

والاسلام يفرض العفة ويهيئ لها أسبابها ويجعلها ميسورة فلا يلجأ الانسان الى الفاحشة حينئذ إلا الذي يعدل عن الطريق الميسور الصحيح .

ولقد رسم الاسلام طريقه اشباع غريزة الجنس بحيث تتم في سهولة وبصورة طبيعية ضامناً بذلك صيانة المجتمع من الأضرار التي تنتج عن كل تصريف منحرف شاذ . والطريقة التي رسمها الإسلام لاشباع تلك الغريزة هي :

---

(١) فتحي يكن : الاسلام والجنس. بيروت : مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م ، ص ٢٦-٢٧ .

(٢) سورة الفرقان ، من آية : ٧٤ .

(٣) الشيخ الرئيس أبوعلي الحسين بن علي بن سينا : القانون في الطب. بيروت: دار صادر ، د . ت ، ج٢ ، ص ٥٣٤ .

* الزواج * :

الزواج كما يرى الاسلام هو النظام الأمثل الذى يضمن حل مشكلة الغريزة دون إعنات للفرد أو تدمير للمجتمع . إنه علاج ناجح يشفي الغريزة ويريحها من الالحاح الدائب والنشاط المفسد . وهذا يفهم من تصوير القرآن الكريم لتلك العلاقة الطبيعية ومافيها من سكن ومودة واطمئنان . . .

﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (١)

ولنا هذا الموقف من رسول الله صلى الله عليه وسلم ، والذى يعد من أعظم المواقف الاصلاحية والتربوية في معالجة السلبية ، وفهم حقيقة الانسان :

عن أنس رضى الله عنه قال :

(أَنَّ نفراً مِن أصحابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيه وَسَلَّم سَأَلوا أزواجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ عَنْ عَمَلِهِ فى السِّرِّ فَقَالَ بَعضُهُم لا أتزوَّجُ النِّسَاءَ وقَالَ بَعْضُهُمْ لا آكُلُ اللَّحمَ وَقَالَ بعضُهم لا أنامُ عَلَى فراشٍ فَحَمِدَ اللَّهَ وأثنَى عليهِ فقال مابَالُ أقوَامٍ قالُوا كَذَا وكَذَا لَكِنِّي أُصَلِّى وَأَنَامُ وَأَصُومُ وأُفطِرُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيسَ مِنِّي) (٢) .

* ومن هذه النصوص يتضح لكل إنسان اعطاه الله عقلاً وبصيرة أن الزواج في الاسلام فطرة انسانية ، ليحمل المسلم في نفسه أمانة المسؤولية الكبرى تجاه من له في عنقه حق التربية والرعاية . . حينما يلبى نداء هذه الفطرة ،

---

(١) سورة الروم ، من آية : ٢١ .

(٢) صحيح مسلم بشرح النووى ٩ / ١٧٥-١٧٦ كتاب النكاح : باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه .

ويستجيب لأشواق هذه الغريزة ، ويساير سنن هذه الحياة". (١)

وبالزواج تتم صيانة المجتمع من الانحلال الخلقي والفوضى الجنسية وحماية الأفراد من التفسخ الاجتماعي . وما أصدق ما قاله الرسول عليه الصلاة والسلام في حث أمته على التزويج وفي إظهار حكمة الزواج الخلقية ، وفائدته الاجتماعية :

: (يَامَعْشَرَ الشَّبَابِ ، مَنِ اسْتَطَاعَ البَاءَةَ فَليَتَزَوَّجْ ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلفَرجِ ، وَمَنْ لمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيهِ بالصَّومِ ، فَإِنّه لَهُ وِجَاءٌ). (٢)

وقال عليه الصلاة والسلام :

(تَزَوَّجُوا الوَلُودَ الوَدُودَ فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمُ) (٣)

وقوله عليه الصلاة والسلام :

(الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا المَرْأَةُ الصَّالِحَةُ) (٤)

كما أمر الاسلام المرأة بالحجاب لصيانة نفسها ، والمحافظة على عفة الرجل ، وعدم إثارة شهوته بما تبديه من تزين وتجمل ، ثم أمرهما معاً بغض البصر ، يقول تعالى :

﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ... وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ﴾ (٥)

---

(١) عبد الله ناصح علوان : تربية الأولاد في الاسلام . ط٣ . حلب/بيروت : دار السلام للنشر ، ج١ ، ١٤٠١هـ/١٩٨١م ، ص ٢٩ .

(٢) فتح الباري بشرح صحيح البخاري/ ٩ / ١١٢ كتاب النكاح : باب من لم يستطع الباءة فليصم ، رقم (٥٠٦٦) .

(٣) أخرجه النسائي / ٦ / ٦٥ / ٦٦ ، كتاب النكاح : باب كراهية تزويج العقيم .

(٤) أخرجه مسلم/ ٢ / ٩٠ ، كتاب الرضاع : باب خير متاع الدنيا المرأة الصالحة ، رقم (١٤٦٧) .

(٥) سورة النور ، من آية ٣٠ و ٣١ .

وبذلك يصون الاسلام المجتمعات من الوقوع في الفاحشة والتسيب الجنسي والزنى وما ينتج عنهما من أمراض تناسلية كثيرة منها مرض الزهرى والسيلان . . . وغيرها من الأمراض الخطيرة الفتاكة التي تؤثر على صحة الانسان النفسية والجسمية والعقلية ، وتشل حركته الطبيعية في الحياة . ومتى ابتعد أفراد الجنس البشرى عن العلاقات الجنسية غير الشرعية ، وساروا في طريق الله ، الذى اهتم بتهذيب الرغبات، والإعلاء من شأنها ، نتجت لدينا مجتمعات طاهرة سليمة وأجيال قويه . . . وهذا في حد ذاته يعتبر قيمة تربوية تسعى التربيات الحديثة لاقراره .

ومن فوائد الزواج أيضاً المحافظة على الأنساب :

" فبالزواج الذي شرعه الله لعباده يفتخر الأبناء بانتسابهم إلى آبائهم ، ولا يخفى مافي هذا الانتساب من اعتبارهم الذاتى واستقرارهم النفسى ، وكرامتهم الانسانية ، ولو لم يكن ذلك الزواج الذي شرعه الله ، لعج المجتمع بأولاد لاكرامة لهم ولا أنساب ، وفي ذلك طعنة للأخلاق الفاضلة وانتشار مريع للفساد والاباحية .

والاسلام بتشريعه السامي ، ونظامه الشامل . . . قد وضع أمام كل من الخاطب والمخطوبة قواعد وأحكاماً إن اهتدى الناس بهديها ، ومشوا على نهجها كان الزواج في غاية التفاهم والمحبة والوفاق . . . وكانت الاسرة المكونة من البنين والبنات فى ذروة الايمان المكين ، والجسم السليم ، والخلق القويم ، والعقل الناضج ، والنفسية المطمئنة الصافية ".(1)

ومن هذه القواعد والأحكام :-

١- اختيار المرأة الصالحة ذات الدين " الاختيار على أساس الدين والصلاح " .

---

(1) عبد الله ناصح علوان : تربية الأولاد في الاسلام ، مرجع سابق ، جـ١ ، ص : ٣٠ ، ٣٢ .

والمقصود بالدين هنا : هو مدى التزام كل من الخاطب والمخطوبة بمنهج التربية الاسلامية والتحلي بآدابه وسلوكه في جميع أمور الحياة العامة والخاصة .

وكان عليه الصلاة والسلام يُحرض أمته على نكاح الصالحات ذوات الدين وفي ذلك يقول عليه الصلاة والسلام :

(تُنكَحُ المرأة لأربع : لمالها ، ولِحَسَبِها ، وجَمالِها ، ولِدِينها ، فاظفَر بذاتِ الدينِ تَرِبَتْ يَداك).[1]

ويقول عليه الصلاة والسلام أيضاً :

(الدنيا مَتَاعٌ وَخَيرُ مَتَاعِ الدُّنيا المرأةُ الصَّالِحَةُ).[2]

وعندما سئل الرسول عليه الصلاة والسلام : أي النساء خير ؟ قال :

(التي تَسُرُّهُ إذا نَظَرَ ، وتُطِيعُهُ إذا أَمَرَ ، ولا تُخَالِفُهُ في نفسِهَا ومالِهَا لما يكرَهُ).[3]

فهذه الأحاديث في مجموعها ترشد راغبي الزواج الى أن يختاروا المرأة الصالحة ذات الخلق والدين ، لكي تقوم بواجبها الأكمل في أداء حق الزواج وأداء حق الأولاد ، وحق البيت على النحو الذى أمر به دينا الاسلامي الحنيف .

" وبالمقابل أرشد النبي عليه الصلاة والسلام أولياء المخطوبة بأن يبحثوا عن الخاطب ذي الدين والخلق ، ليقوم بالواجب الأكمل في رعاية الاسرة ، وأداء حقوق الزوجية ، وتربية الأولاد ، والقوامة الصحيحة في الغيرة والشرف ، وتأمين حاجات البيت بالبذل والانفاق ".[4]

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ٩ / ١٣٢ كتاب النكاح : باب الأكفاء في الدين ، رقم (٥٠٩٠) .

(٢) سبق تخريجه ، ص ١٣٣ ، رقم (٤) .

(٣) أخرجه النسائي : ٦ / ٦٨ كتاب النكاح : باب أي النساء خير .

(٤) عبد الله علوان : تربية الأولاد في الاسلام ، جـ١ ، ص ٣٥ .

روى الترمذى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه ، وإلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض ، وفساد .)(١)

إذن فالاختيار على أساس الدين والأخلاق من أهم ما يحقق للزوجين سعادتهما الكاملة وللأولاد تربيتهم الاسلامية الصالحة ، وللأسرة شرفها الثابت المرموق ، واستقرارها المنشود .

٢- تفضيل الابكار :

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يُحرض أمته على نكاح الأبكار الحسان .

يقول ابن القيم في " الطب النبوى " :

" لأن في نكاح البكر من الخاصية وكمال التعلق بينهما وبين مجامعها وامتلاء قلبها من محبته ، وعدم تقسيم هواها بينه وبين غيره ، ماليس للثيب ".(٢)

وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم لجابر لما تزوج ثيباً :

(هلا جارية تُلاعبها وتُلاعبك)(٣)

وقد جعل الله سبحانهُ وتعالى من كمال نساء أهل الجنة من الحور العين ، أنهن لم يطمثهن أحدٌ قبل من جعلن له من أهل الجنة .

وقد قالت عائشة رضى الله عنها للنبى عليه الصلاة والسلام :

---

(١) رواه الترمذى : ٢ / ٢٧٤ أبواب النكاح : باب ماجاء في من ترضون دينه فزوجوه ، (١٠٩١) .

(٢) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٢١١ .

(٣) فتح الباري بشرح صحيح البخاري / ٩ / ١٢١ كتاب النكاح : باب تزويج الثيبات ، رقم (٥٠٨٠) .

(أرأيتَ لو نزلتَ وادياً وفيه شجرةٌ قد أُكِلَ منها ، ووَجَدْت شجراً لم يُؤكل منها ، في أيها كنتَ تُرتِعُ بعيرَك ؟ قال : " في التي لَمْ يُرتَعْ منها ")[1]

وهي تعني أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لم يتزوج بكراً غيرها وبيان فضلها عن باقي زوجاته عليه الصلاة والسلام .

والحكمة من الزواج بالبكر أيضاً ما ورد في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(عليكم بالأبكار فانهن أعذب أفواها ، وانتق أرحاما ، وأرضى باليسير)[2]

٣- تفضيل الزواج بالمرأة الولود .

ومن توجيهات الاسلام في اختيار الزوجة انتقاء المرأة الولود ، وتعرف بشيئين ،

الأول :-

" سلامة جسمها من الأمراض التي تمنع من الحمل ويستعان لمعرفة ذلك بالمختصين ".[3]

فقد حثت السنة النبوية المطهرة على حسن الاختيار عند " الزواج " ومراعاة الصحة الجسمانية وغيرها ادراكاً منها لتأثير بعض الأمراض الجسمية في " عملية الانجاب " للتحوط منذ البداية من الزواج من ذوات الأجسام العليلة .

الثاني :-

" النظر في حال أمها ، وحال أخواتها المتزوجات ، فإن كن من الصنف الولود ، فعلى الغالب هي تكون كذلك ".[4]

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ٩ / ١٢٠ كتاب النكاح : باب نكاح الابكار ، رقم (٥٠٧٧) .

(٢) سنن ابن ماجه / ١ / ٥٩٨ / كتاب النكاح : باب تزويج الأبكار ، رقم (١٨٦١) .

(٣) عبد الله علوان : تربية الأولاد في الاسلام ، ص ٤١ .

(٤) المرجع السابق ص: ٤٢ .

وكان عليه الصلاة والسلام يحث على نكاح الولود ، ويكره المرأة التي لا تلد ، كما في " سنن أبي داود " .

(عن معقل بن يسار ، أن رجلا جاء الى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : إني أصبتُ امرأةً ذات حسبٍ وجمالٍ ، وأنها لا تلد ، أفأتزوجها ؟ قال : " لا " ثم أتاه الثانية ، فنهاه ، ثم أتاه الثالثة ، فقال : " تَزوجُوا الودُودَ الولودَ فاني مكاثرٌ بكم الامم) (١) .

فالزواج من المرأة الولود ، يساعد على كثرة النسل ، وانجاب الذرية لمضاعفة أعداد الأمة المحمدية التي جعلها الله سبحانه وتعالى خير أمة اخرجت للناس .

ومما يمكن أن نتداركه على ابن القيم ، ماظهر اليوم في الحياة العصرية واستفحل أمره في الدول العلمانية تحت تأثير النزعة الفرويدية والداروني‍ة التي ترجع الغريزة الجنسية الى الحالة البهيمية .

" وكان دارون بطل الانقلاب التاريخي ، حين قرر حيوانية الانسان ، فنفى عنه تلك النفحة الالهية التي رفعته عن مستوى الحيوان ، وهبط به الى الأرض ، لا يحلق ولا يسمو الى الملكوت الأعلى . ومن هنا كان دارون أخطر من قام من العلماء في العصر الحديث . ومن هنا كذلك كان فرويد بنظرياته كلها ، أثراً من آثار تلك الفلسفة ، ونتيجة من نتائجها . وأول مايبدو من هذا التأثير هو نظرته الى الانسان على أنه مخلوق أرضي ، عالمه كله محصور في هذا النطاق الضيق القريب .

وقد تأثر به من زاوية أخرى ، حين أزال عن الانسان ماكان يحوطه من " كرامه " انسانية ، ومن رفعة وشفافية وروحانية ، وذلك على اعتبار أن " رعاية الله " لهذا المخلوق وتكريمه له ، خرافة كبيرة .

---

(١) سنن أبي داود : ٢ / ٢٢٠ / كتاب النكاح / باب النهي عن تزويج من لم يلد من النساء ، رقم (٢٠٥٠) .

وتأثر به من زاوية ثالثة حين تابعه في قوله : إن غرائز الانسان هي الامتداد الطبيعي لغرائز الحيوانات السابقة له في سلم الصعود ، مضافاً اليها قدر من التطور ، الذى نتج من الظروف التي صادفت الجسد الأعلى للانسان ، فأثرت فيه ، وأنتجت منه الكائن البشرى على مر الأيام»(١).

أى أن أساس تلك النزعة الداروينية والفرويدية هو تفسير سلوك الكائن البشرى على أساس الغريزة الجنسية فنزلت به من مستوى الانسان الى مستوى الحيوان - وجعلت الدوافع كلها مصدرها الشهوة . وكان لتلك النظريات آثارها في المجتمع الغربي ، والذى اندفع بعدها ملبياً نداء الغريزة ، محطماً القيود الأخلاقية والضوابط الاجتماعية التي تحول دون الانطلاق . ونشأ عن ذلك ظهور الأمراض التي لم تكن في الأمم السابقة ، وحسبنا أن نذكر منها :-

الزهرى ، والسيلان ، والايذر والذى يسمى مرض فقدان المناعة المكتسبة وهي من الأمراض الفتاكة ، المدمرة للانسان جسميا ، ونفسيا ، وتختلف هذه الأمراض في مسبباتها الأساسية لكنها تتشابه في وسائل انتقال العدوى ، وهي أساساً بالعلاقة الجنسية المحرمة .

وصدق الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام حينما قال في حديث شريف :

(لَمْ تَظْهَرِ الفاحِشَةُ فِي قَومٍ، حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلَّا فشا فيهمُ الطَّاعُونَ وَالأَوْجَاعُ الَّتي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ في أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا)(٢).

---

(١) محمد قطب : الانسان بين المادية والاسلام . ط٨ . القاهرة / بيروت : دار الشروق ، ١٤٠٣هـ / ١٩٨٣م ، ص ١٦ ، ٢١ ، ٢٤ .

(٢) أخرجه ابن ماجه في السنن : ٢ / ١٣٣٢ كتاب الفتن / باب العقوبات ، رقم (٤٠١٩) .

ومما نلحظه اليوم ، ما تضح منه الدول الأوروبية من حيث قلة النسل من جهة وكثرة الأبناء غير الشرعيين والذين يسمونهم أبناء ماقبل الزواج من جهة أخرى .

وقد أشارت صحيفة الشرق الأوسط في عدد (٤٣٠١٣) الصادر يوم الجمعة بتاريخ ٢٩ جمادى الآخرة ١٤٠٧هـ / ١٩٨٧/٢/٢٧م. الى موضوع " قارة أوروبا تتناقص سكانيا ".

وقد أشار ذلك الموضوع الى الهبوط في معدلات الخصوبة الأوربية مع اضمحلال المدن الكبرى سكانيا وتناقص عدد السكان في الريف وان ذلك يمثل أضخم مشكلة أمام الدول الأوربية . ونقول بأن سبب ذلك هو انتشار الفاحشة في المجتمع الغربي و" الاباحية الجنسية " وسلوك الانسان الجنسي الشاذ ، بالاضافة الى انتشار موانع الحمل التي تزيد المشكلة تفاقماً . وكل ذلك بسبب بعدهم عن منهج الله في الأرض.

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم بالمملكة العربية السعودية . وجدت أنها قد أشارت الى موضوع " الاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة " في كل من المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية ويستضح مدى اشارة كل مرحلة من تلك المراحل الى موضوع " الاستمتاع الجنسي بالطريق المشروعة " من خلال اللوائح التالية :-

((مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات)))

الاستمتاع الجنسي بالطريق المشروعة	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	السنة الخامسة	السنة السادسة
(أ) الطريقة الصحيحة لاشباع غريزة الجنس " الزواج "						
(ب) من فوائد الزواج . ١- " السكن الروحاني والنفسي ".						
٢- تكوين الاسرة موطن الراحة والاستقرار .						
٣- الاحصــــان						
٤- الترابط الاجتماعي						
٥- التعارف بين البشر						
(جـ) أسس اختيار الزوجة .						
١- الاختيار على أساس الدين						
٢- تفضيل الابكــار .						
(٣) تفضيل المرأة الولود .						
(د) النهي عن الزنى						

(مناهج المرحلة المتوسطة (بنين وبنات))

الاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة	السنة الأولى متوسط	السنة الثانية	السنة الثالثة
(أ) الطريقة الصحيحة لاشباع غريزة الجنس " الزواج "			
(ب) من فوائد الزواج ١- السكن الروحاني والنفسي			
٢- تكوين الاسرة موطن الراحة والاستقرار.			
٣- الاحصان.			
٤- الترابط الاجتماعي			
٥- التعارف بين البشر			
(جـ) أسس اختيار الزوجة ١- الاختيار على أساس الدين.			
٢- تفضيل الابكار			
٣- تفضيل المرأة الولود			
(د) النهي عن الزنى	✓ (مقرر الحديث) ○ (مقرر الحديث)		

((مناهج المرحلة الثانوية (بنين وبنات)))

الاستماع الجنسي بالطريقة المشروعة	السنة الأولى ثانوى	السنة الثانية	السنة الثالثة
(أ) الطريقة الصحيحة لاشباع غريزة الجنس " الزواج "		✓(مطالعه) ○(مطالعه)	✓(حديث وثقافه اسلامية) ○(حديث وثقافه اسلامية)
(ب) من فوائد الزواج . ١- السكن الروحاني والنفسي	✓(حديث وثقافه اسلامية) ○(حديث وثقافه اسلامية)	✓(مطالعه) ○(مطالعه اضافية)	
٢- تكوين الاسره موطن الراحة والاستقرار	(حديث وثقافه اسلامية) ✓ و ○	○(مطالعه اضافيه)	
٣- الاحصـــان	(حديث وثقافه اسلاميه) ✓ و ○	○(مطالعه اضافيه)	
٤- الترابط الاجتماعي	(حديث وثقافه اسلامية) ✓ و ○	○(مطالعه اضافيه)	✓(حديث وثقافه اسلامية) ○(حديث وثقافه اسلامية)
٥ - التعارف بين البشر		○(مطالعه اضافيه)	
(ج) أسس اختيار الزواج ١- الاختيار على أساس الدين	✓(حديث وثقافه اسلامية) ○(حديث وثقافه اسلامية)	✓(مطالعه) ○(مطالعه اضافيه)	
٢- تفضيل الابكـــار		✓(مطالعه) ○(مطالعه)	
٣- تفضيل المرأة الولود		○(مطالعه اضافية)	
(د) النهي عن الزنى		○(مطالعه اضافية)	

من اللوائح السابقة إتضح للباحثة أن مناهج المرحلة المتوسطة أشارت الى موضوع " النهى عن الزنى " فقط .

أما المرحلة الثانوية فقد أشارت مادة الحديث والثقافة الاسلامية للفصل الأول والثالث الثانوى " بنين وبنات " الى بعض جوانب الموضوع دون الاشارة الى بقية الجوانب المكملة والموضحة للموضوع .

هذا على الرغم من أن منهج القراءة الاضافية للفصل الثانى الثانوى (بنات فقط) قد أشار الى موضوع الاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة " بالتوضيح والتفصيل دون أن يتطرق منهج البنين الى ذلك .

وتقترح الباحثة اشارة منهج البنين الى موضوع " الاستمتاع الجنسى بالطريقة المشروعة " بصورة أوضح مما هو عليه نظرا لأهمية تعليمه وتوضيحه للطلاب فى تلك المرحلة اقتداءً بالرسول عليه الصلاة والسلام وعملا بتوجيهاته التربوية لنا .

- المبحث السادس -

* حفظ الصحة بالطيب وحفظ صحة العين *

١- حفظ الصحة بالطيب :

الى جانب حث التربية الاسلامية ، الانسان المسلم على النظافة عن طريق الوضوء وتكراره في اليوم خمس مرات ، وعن طريق الغسل من الجنابة ، والاغتسال يوم الجمعة ، ولبس الثياب النظيفة الحسنة والسواك ، ومثل ذلك تقليم الأظفار ونتف الابط ، وحلق العانة والعناية بشعر الرأس واللحية . فقد حثته أيضاً على التطيب واستعماله في البدن والثوب بغية أن تكون رائحته ذكية ترتاح اليها الأنفس ، وتجعله محل القبول ، وتكون عنواناً على طهارته وحسن نظافته .

فقد ثبت عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال :

(حبب اليّ من الدنيا النساء والطيب وجعل قرة عيني في الصلاة)(١)

وكان عليه الصلاة والسلام يحب الطيب ويكثر التطيب ، فقد ورد عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت :

(كنتُ أُطَيِّبُ النبيَّ صلى الله عليه وسلم بأطيبِ ما يَجِدُ ، حتى أجدَ وَبِيصَ الطيب في رأسِهِ ولحيته)(٢) .

بل وقد حث عليه الصلاة والسلام على حمل الطيب ، وهو من الروائح العطرة واستعماله عند الحاجة .

ففي صحيح مسلم عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال :

---

(١) مسند الامام أحمد / ٣ / ١٢٨ .

(٢) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ١٠ / ٣٦٦ كتاب اللباس : باب الطيب في الرأس واللحية ، رقم (٥٩٢٣) .

(مَنْ عُرِضَ عَلَيْهِ رَيْحَانٌ ، فَلَا يَرُدَّهُ فَإِنَّهُ طَيِّبُ الرِّيحِ ، خَفِيفُ المَحْمَلِ).(١)

يقول ابن القيم في " الطب النبوى " عن " الطيب " :

" والطيب غذاء الروح التي هي مطية القوى ، والقوى يزداد بالطيب ، وهو ماينفع الدماغ والقلب ، وسائر الأعضاء الباطنية ، ويفرح القلب ، ويسر النفس ويبسط الروح ، وهو أصدق شيء للروح ، وأشده ملاءمة لها ، وبينه وبين الروح الطيبة نسبة قريبة ".(٢)

لذا حبب الطيب الى رسول الله صلى الله عليه وسلم لما له من تأثير في حفظ الصحة، ودفع كثير من الآلام .

وفي الترمذى : عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ ، جَوَادٌ يُحِبُّ الجُودَ ، فَنَظِّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ).(٣)

فهو سبحانه وتعالى يحب أن يرى أثر نعمه على عبده من تطيب ونظافة وجود وكرم .

وقد أمر الرسول عليه الصلاة والسلام بالطيب والغسل يوم الجمعة ، لما صح عنه أنه قال :

(الغُسلُ يومَ الجُمعَةِ وَاجِبٌ على كلِّ مُحتلم وأَن يَسْتَنَّ وأَنْ يَمَسَّ طِيباً إِنْ وَجدَ).(٤)

---

(١) أخرجه مسلم : ٤ / ١٧٦٦ في الألفاظ من الأدب : باب استعمال المسك ، رقم (٢٢٥٣) .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ٣٣٠ .

(٣) سنن الترمذى : ٥ / ١١٢ كتاب الأدب : باب ماجاء في النظافة ، رقم (٢٧٩٩) .

(٤) صحيح البخارى : ٢ / ٣ ، كتاب الجمعه : باب الطيب للجمعة .

ويقول ابن القيم عن الطيب أيضا :

" وفي الطيب من الخاصية ، أن الملائكة تحبه ، والشياطين تنفر منه ، وأحب شيء الى الشياطين الرائحة المنتنة الكريهة ، فالأرواح الطيبة تحب الرائحة الطيبة ، والأرواح الخبيثة تحب الرائحة الخبيثة ، وكل روح تميل الى ما يناسبها ".(1)

ويعتبر المسك من أطيب الطيب ، وأفضله وأشرفه ، يقول تعالى :

* خِتَٰمُهُۥ مِسْكٌ *(2)

يقول الحافظ أبو عبد الله الذهبي عن المسك :

" حار يابس يقوي القلب وهو جيد للمبرودين ، ويقوي الاعضاء الباطنية شرباً وشماً ، جيد للغشي والخفقان ، وينفس الرياح ، ويبطل عمل السموم ".(3)

وكان عليه الصلاة والسلام يتطيب به وطيبته السيدة عائشة رضي الله عنها عند إحرامه وعندما حل من إحرامه به ، لما روي عنها أنها قالت :

(طَيَّبتُ النبيَّ صلى الله عليه وسلم بيدي لِحُرْمِهِ ، وطَيَّبته بمنى قبل أن يُفِيض .)(4)

والمسك أنواع منها :

" التركي " ـ الذي يعرف بشدة الرائحة والصفرة واستطالة القطع وصلابتها ومنه نوع هو بني ، ونوع صيني ويعرف بالكمودة والصلابة ، ونوع هندي يعرف بالرزانة والشقره .

---

(1) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، ص ٣٣١ .

(2) سورة المطففين ، من آية : ٢٦ .

(3) محمد بن أحمد الذهبي : الطب النبوي المطبوع بهامش: تسهيل المنافع في الطب والحكمة ، لابراهيم بن عبد الرحمن الأزرق ، بيروت: دار الكتب العلمية ، ١٩٨٣م/١٤٠٣هـ ، ص ١٠٤ .

(4) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ١٠/ ٣٦٦ كتاب اللباس: باب تطييب المرأة زوجها ، رقم (٥٩٢٢) .

والمسك عموماً مفيد للانسان ، فهو يقوى الحواس كلها مطلقاً ويزيل الظلمة والبياض وضعف البصر والدمعة والظفرة كحلاً ، وبرد الرأس احتمالاً وأوجاع الاذن قطوراً ، ويقوى الغريزة ، وينعش ، ويوصل كل دواء الى ما يراد منه ويمنع النزلات "(١).

هذه الفوائد القيمة للمسك بالاضافة الى أنه يعتبر ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها .

فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(المسك أطيب الطيب)

يقول النووي في شرح صحيح مسلم :

" الطيب مستحب للرجال كما هو مستحب للنساء ، ولكن يستحب للرجال من الطيب ماظهر ريحه وخفي لونه .
أما المرأة فإذا أرادت الخروج الى المسجد وغيره كره لها كل طيب له ريح . ويتأكد استحباب التطيب للرجال يوم الجمعة والعيد وعند حضور مجامع المسلمين ومجالس الذكر والعلم وغير ذلك "(٣).

---

(١) داود بن عمر الأنطاكي : تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب . بيروت : دار الفكر ، جـ١ ، د . ت ، ص ٢٩٧-٢٩٨ .
(٢) أخرجه مسلم / جـ٤ / ١٧٦٦ كتاب الألفاظ : باب استعمال المسك ، رقم (٢٢٥٢) .
(٣) شرح النووي : صحيح مسلم ، جـ١٥ ، ص١٠ .

٢- هديه عليه الصلاة والسلام في حفظ صحة العين :

إن نعمة البصر من أكبر النعم التى منّ الله بها على عبده ، لأن العينين أكثر أعضاء الجسم لزوماً واستعمالاً أثناء النهار وقسطاً من الليل ، بل إنهما مصدر المعرفة والمتعة ، والسعادة .

" والعين هى عضو حساس آلى خلق لادراك المبصرات عند المقابلة .

وهى تتكون من جزءين كبيرين :

أحدهما : خارجي وهو الجزء الظاهر منها ويتكون من المقلة وهى كرة العين ويحيط بالمقلة جفنان : أعلى وأسفل ، ويبطن كل جفن منهما غشاء يعرف بالملتحمة . ويوجد بحافة كل جفن شعر دقيق يعرف بالرموش ووظيفته حماية العين من الأتربة والجراثيم الضارة .

الآخر : الجزء الداخلى من العين وهو يتركب من ستة أجزاء هى :

١- الصلبة . ٢- القرنية . ٣- المشيمة . ٤- العدسة . ٥- القزحية ٦ - الشبكية .

ومن الملاحظ أن العين تشبه آلة التصوير : فهى عبارة عن غرفة مظلمة بها ثقب صغير " الحدقة " ولها عدسة لتجميع الضوء . وإن هذا الثقب يمكن توسيعه أو تضييقه بواسطة عضلات القزحية وذلك لتنظيم كمية الضوء التى تدخل العين .

ويلاحظ أن شبكية العين تنتظم على سطح كروى بحيث تسقط عليها الصورة بدون زوايا ومن أى اتجاه . هذا فضلا عن أن الصلبة والجفون والرموش تعمل على حماية العين من الصدمات والقاذورات والأجسام الغريبة ".(١)

---

(١) الفاضل العبيد عمر: في محراب الطب والعلوم. ط١ . مكة المكرمة : المكتبة الفيصلية ، ١٤٠٦هـ/١٩٨٦م ، ص١٧٨-١٨٠ .

وقد وجهنا الرسول عليه الصلاة والسلام الى الاعتناء بالعينين وتنظيفهما وتعاهدها بالكحل فى كل ليلة .

ومن أجود أنواع الكحل التى وجهنا اليها العربى الكريم عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم " الإثمد " ، لقوله عليه الصلاة والسلام :

(عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعَرَ) (١)

يقول الدكتور محمود ناظم النسيمى فى كتابه " الطب النبوي والعلم الحديث ":

" لقد فضل رسول الله صلى الله عليه وسلم كحل الإثمد على غيره من أكحال الزينة الخالية منه ، وذلك لأن الاثمد يقوى بصيلات أهداب العين فيحفظ الرموش فتطول أكثر، وبذلك تزداد قدرتها فى حفظ العين من أشعة الشمس وفي تصفية الغبار والأوساخ ، فتزيد الرؤيا وضوحاً وجلاء أكثر منها فى استعمال الأكحال الخالية من الاثمد ". (٢)

والاثمد حجر الكحل الأسود وهو أفضله ، وأجوده السريع التفتيت، داخله أملس ليس فيه شيء من الأوساخ . ومزاجه بارد يابس : ينفع العين ويقويها ويحفظ صحتها ، ويشد أعصابها ، ويدمل القروح ويذهب اللحم الزائد بها ، ويجلو العين وينقى منها الأوساخ ، ويذهب صداع الرأس إذا اكتحل به مع العسل المائى الرقيق . وهو أجود اكحال العين- لا سيما لكبار السن والذين قد ضعفت أبصارهم - إذا جعل معه شيء من المسك. (٣)

---

(١) أخرجه ابن ماجه : ١١٥٦/٢ كتاب الطب ، باب الكحل بالاثمد ، رقم (٣٤٩٥) .

(٢) محمود ناظم النسيمى : الطب النبوى والعلم الحديث ، جـ٣ ، ص ٢٧٧ .

(٣) ابن قيم الجوزية : الطب النبوى / تحقيق عبدالمعطى قلعجى ، ٣٢٣ .

فقد روي عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه أمر بالاثمد المروّح عند النـــــــوم وقال :

(" لِيَتَّقِهِ الصَّائم " . قال أبو عبيد المروّح : المطيب بالمسك.)(١)

ويذكر الشيخ ابراهيم الأزرق في كتابه تسهيل المنافع في الطـــب والحكمـــة :

" أنه إذا أخذ خمسة دراهم كحل إثمد وخمسة دراهم توتيا وما تيسر من المسك فهو كحل جيد للعين يليق بحال كل إنسان ".(٢)

وفي سنن ابن ماجه ، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال :

(كانت لِلنَّبِيِّ عليه الصلاة والسلام مُكْحُلَةٌ يَكْتَحِلُ مِنْهَا ثَلَاثاً فِي كُلِّ عَيْنٍ)(٣)

وحفاظاً على صحة العين الى جانب إكتحالها يجب علينا أن نقيها الغبـــــار والدخان والأهوية الخارجة عن الاعتدال في الحر والبرد . وأن لا نديم التحديـــق في الشيء الواحد وأن نتقي كثرة البكاء وتقليل النظر في الدقيق وأن الاستكثار من الجماع له أضرار على العينين ".(٤)

وجملة القول أن كثرة الكحل يصلح العين ويجلو البصر ويحده .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية (ابتدائي ومتوسط وثانوي (بنين وبنات) وجدت أنها لم تشر الى موضوع (حفظ الصحـــة

---

(١) أخرجه أبوداود : ٢/ ٣١٠ كتاب الصوم : باب في الكحل عند النوم للصائم ، رقم (٢٣٧٧) .

(٢) الشيخ ابراهيم الازرق : تسهيل المنافع في الطب والحكمة. بيروت : دار الكتب العلمية ، ١٩٨٣م - ١٤٠٣هـ ، ص ٧٨ .

(٣) سنن ابن ماجه / ٢ / ١١٥٧ كتاب الطب : باب من اكتحل وترا ، رقم (٣٤٩٩) .

(٤) انظر ابن سينا : القانون في الطب ، مرجع سابق ، جـ٢ ص ١١٢ .

بالطيب وحفظ صحة العين ، سوى مادة (القراءة العربية للصف الخامس الابتدائي " بنين ") قد أشارت إلى موضوع الطيب والتطيب به اقتداءً بالرسول عليه الصلاة والسلام تحت موضوع (العطور) .

وتقترح الباحثة اشارة مناهج التعليم المتوسط والثانوى الى موضوع التطيب وكذلك ضرورة الاشارة إلى كيفية الاعتناء بالعين والحفاظ عليها اقتداءً بالمربى الكريم عليه الصلاة والسلام .

ـ المبحث السابع ـ

* بعض الأغذية المفيدة للبدن والتي ورد ذكرها على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام *

يقول الله تعالى :

﴿ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ ﴾ (١)

يعتبر الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر في نمو الجسم ، فإن كانت جيدة كماً ونوعاً ساعدت على نمو الجسم نمواً صحيحاً متكاملاً ، واكسابه الصحة والحيوية طيلة الحياة ، ومما لا شك فيه أن مراحل نمو الفرد متشابكة بعضها مع بعض يؤثر سابقها في لاحقها ، فنوع الغذاء الذي يتناوله الفرد في طفولته يؤثر في بنائه الجسمي في شبابه ، ورجولته وفي التكامل الجسمي عموماً .

وقد أحل الاسلام للانسان أنواعاً من الطعام الذي يستسيغه ذوقه ، وفيه فائدة لجسمه ولنفسه ، ولا تلحق به الضرر، ثم لا يكتفي بذلك بل يستنكر على كل من يحاول أن يحرم زينة الله أو يحرم الطيب من رزقه لما يعلمه من الضرر الذي يلحق بهم . يقول تعالى :

﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِىٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزْقِ ۚ قُلْ هِىَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ﴾ (٢)

فكما يحتاج الجسم الى العناية بطهارته ونظافته ، لكي يصبح قوياً يؤدي الواجب عليه في السلم والحرب ، وفي الشدة والرخاء ، كذلك فانه بحاجة ماسة إلى طعام وتغذية جيدة حتى يستمر نموه ويبقى معافى بعيداً عن الأمراض والعلل باذن الله .

---

(١) سورة الأعراف ، من آية : ١٦٠ .

(٢) سورة الأعراف ، من آية : ٣٢ .

وقد وضع الاسلام للمسلم منهجاً متكاملاً للتغذية والاعتناء بالجسم والمعدة لاستمرار تدفق القوةوالحيوية بما ينفع الناس . فقد قال تعالى :

﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ﴾ (١)

فالغذاء في اعتبار الاسلام وسيلة لا غاية ، فهو وسيلة ضرورية لابد منها لحياة الانسان دعا اليها القرآن الكريم :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلۡأَرۡضِ حَلَٰلٗا طَيِّبٗا ﴾ (٢)

" والأصل في الأغذية أنها لبناء الجسم وتعويض ما يندثر من أنسجته ولتقديم المقدرة الكامنة التي تستنفذ في الحفاظ على حرارته وفي قيام أجهزته بأعماله ". (٣)

وقد أكد نبي الهدى عليه الصلاة والسلام على أهمية الغذاء ووجهنا إلى تناول العديد من الأغذية المفيدة للبدن ، والتي تحمي الفرد من التعرض لعديد من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية . ومما يدلنا على ذلك . ماأورده ابن القيم في كتابه " الطب النبوي " من أحاديث كثيرة وردت على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام تحث على تناول العديد من الأغذية المفيدة للبدن وبيان أهمية الكثير من تلك الأغذية ، ذات القيمة الغذائية الكبيرة لجسم الانسان ، ثم نجد أيضاً تخصيص أنواع غذائية بعينها لحالات مرضية مختلفة. هذا بالاضافة إلى اعتبار الغذاء المناسب أول بند من بنود العلاج بالنسبة للمرضى .

فالطعام في ضوء الطب النبوى غذاء ودواء في وقت واحد .

---

(١) سورة الأعراف ، آية : ٣١ .

(٢) سورة البقرة ، من آية : ١٦٨ .

(٣) عبدالحميد دياب ، د . أحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم ، مرجع سابق ، ص ١٢٨ .

والأغذية المختلفة التي وردت على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام والتي أوردها لنا ابن القيم في كتاب " الطب النبوي " متنوعة ، وشاملة على مختلف العناصر الضرورية للجسم وهي :

أولا : مواد بروتينية :

وهي مواد لاغنى عنها في بناء خلايا الجسم ، وخاصة في أطوار النمو.

" وهي تتفكك بتأثير العصارات الهاضمة لتتحول إلى عناصرها الأوليه : الأحماض الأمينية البسيطة التي يتمثلها الجسم بعد ساعات ".(١)

وتتوفر المواد البروتينية في اللحوم ، والسمك ، والبيض ، والألبان ، والجبن ، والحبوب والبقول .

وسوف أتحدث هنا عن نوع واحد من أنواع الأغذية البروتينية وهو :

" السمك " :

روى ابن ماجه في " سننه " من حديث عبد الله بن عمر ، عن النبي صلى الله عليه أنه قال :

(أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيتَتَانِ وَدَمَانِ ، فَأَمَّا المَيْتَتَانِ فَالحُوتُ وَالْجَرَادُ . وَأَمَّا الدَّمَانِ ، فَالكَبِدُ وَالطِّحَالُ).(٢)

يقول الدكتور الفاضل العبيد عمر عن السمك :

" يعتبر السمك من أهم المصادر للمواد البروتينية للأنسان كما يحتوى على مواد دهنية سهلة الهضم وكميات ضخمة من فيتامين "أ" وفيتامين "د" ، ويعتبر زيت السمك المصدر الوحيد لفيتامين " د " حتى في الحالات العلاجية وهو كثيراً ما يوصف للمرضى بنقص في فيتامين " د " الذى يسبب

---

(١) صبرى القباني : الغذاء لا الدواء ، ط١١ . بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٩م ، ص ١٧ .

(٢) سنن ابن ماجه / جـ٢ / ١١٠٢ ، كتاب الأطعمه : باب الكبد والطحال ، رقم (٣٣١٤) .

تكسح العظام عند الأطفال . أما المواد البروتينية الموجودة فيه فهي هامة لتربية خلايا الجسم(١).

كما يعد السمك من منتجات البحر الغنية "باليود" وهو عنصر ضروري لوظائف الغدة الدرقية التي تفرز هرمون الدرق ، المسؤول عن استقلاب الجسم ونموه(٢).

" والسمك أصناف . أجوده : مالَذّ طعمه ، وطاب ريحه ، وكان رقيق القشر، ولم يكن صُلب اللحم ولا يابسه ، وكان في ماءٍ عذب جارٍ، يتغذى بالنبات . وأصلح أماكنه : ماكان في نهر جيد الماء ، وكان يأوي الى أماكن صخرية ، ثم رملية ، والمياه الجارية العذبة ، المكشوفة للشمس والرياح(٣).

وفي البخاري من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال :

(غزونا جيشَ الخبط ، وأمر أبو عبيدة ، فجعنا جوعاً شديداً ، فألقى البحر حوتاً ميتاً لم ير مثله يقال له العنبر ، فأكلنا منه نصف شهر ، فأخذ أبو عبيدة عظماً من عظامه فمر الراكب تحته)(٤).

ويحفظ السمك بطرق عديدة منها مايكون محفوظا في العلب ، أو مجففا ، أو مدخنا . والسمك الطازج هو أفضلها .

ثانيا : مواد كربوهيدراتية ودهنية :

وهي تلي المواد البروتينية في الأطعمة ، لكونها ضرورية في انتاج الطاقة والدفء اللذين يحتاج اليهما البدن .

---

(١) الفاضل العبيد عمر: في محراب الطب والعلوم ، مرجع سابق ، ص ١٦٠ .

(٢) انظر عبد الحميد دياب ، أحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم ، ص ١٥٦ .

(٣) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، ص ٣٧٤ .

(٤) فتح الباري بشرح صحيح البخاري: ٩ / ٦١٥ كتاب الذبائح والصيد : باب قوله تعالى : (أحل لكم صيد البحر) ، (٥٤٩٣) .

على أنه يجب مراعاة الاعتدال في تناول تلك المواد لأن كثرة المواد الدهنية تؤثر على الجهاز الهضمي وعلى البدن عموماً وخاصة ذوي البدانه ومرضى السكر.

وتتوفر المواد الكربوهيدراتيه والدهنية في : القمح ، والشعير ، والأرز ، والبطاطس وقصب السكر ، وفي العسل ، وفي الزيت ، والزبد والدهن .

وسوف أتحدث عن نوع من المواد الكربوهيدراتية وهو " الشعير " ونوع من المواد الدهنية وهو " زيت الزيتون " .

- " أ " - الشعير :-

يعتبر الشعير أقدم غذاء عرفه الانسان . ولا زال ماء الشعير يعرف حتى الآن لفوائده العظيمة . وقد عرف بأنه نافع للسعال وخشونة الحلق ، قاطع للعطش ، فيه جلاء للمعدة [1] .

وقد نصح رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه باستعمال الشعير . لما ورد عن عائشة رضي الله عنها قالت :

(كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، إِذَا أَخَذَ أحداً من أَهْلِه الوعك ، أَمَرَ بِالحَسَاءِ من الشعير فصنع ، ثم أمرهم فحسوا منه ، ثم يقول : " إِنَّهُ لَيَرْتُو فُؤَادَ الحَزِينِ ، وَيَسْرُوعَنْ فُؤَادِ السَّقِيمِ ، كما تَسْرُو إِحداكُنَّ الوَسَخَ عَن وَجهِهَا بِالمَاءِ [2]) .

وفي الطب الحديث يوصف حساء الشعير لمرضى الحميات وللفرد المصاب بقلة الشهية أو بعسر الهضم . لأنه يعتبر من الأغذية اللطيفة سهلة الهضم [3] .

---

(١) انظر : عبد اللطيف عاشور : التداوي بالأعشاب . القاهرة : مكتبة القرآن ، د . ت ، ١٢٤-١٢٥ .

(٢) أخرجه ابن ماجه / ٢ / ١١٤٠ كتاب الطب : باب التلبينة ، رقم (٣٤٤٥) .

(٣) انظر محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث ، ج٣ ، ٢٠٢-٢٠٣ .

* ويحتوى الشعير على البروتين والنشا ، وأملاح معدنية وغيرهما . ومن خصائصه أنه : ملين ، مقو عام وللأعصاب بوجه خاص ، مجدد للقوى ، منشط للكبد ، مخفض لضغط الدم ، نافع من الاسهال .

كما يوصف فى علاج أمراض الصدر كالسل ، والضعف العام ، وبطء النمو عند الأطفال ، وضعف المعدة والأمعاء والكبد ، والتهاب المثانة والكلى .

ويستعمل مغلى نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة . وتستعمل كمادات من طحين الشعير فى حالات الالتهابات الجلدية (١).

(ب) زيت الزيتـــون :-

لقد عرف الانسان زيت الزيتون منذ القدم ، ولفوائده فى الغذاء واستعماله فى الاناره أحبه الانسان كثيراً .

وقد وصف الله تعالى شجرة الزيتون بأنها مباركة بقوله عز وجل :

﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ (٢)

ويقول تعالى :

﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَآءَ تَنۢبُتُ بِٱلدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْءَاكِلِينَ﴾ (٣)

وفى مسند الامام أحمد من حديث أبى هريرة رضى الله عنه ، عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(كُلوا الزّيتَ وادّهنُوا به ، فإنهُ منْ شَجَرةٍ مُباركةٍ) (٤)

---

(١) عبد اللطيف عاشور : التداوى بالأعشاب ، مرجع السابق ، ١٢٥-١٢٦ .

(٢) سورة النور ، من آية : ٣٥ .

(٣) سورة المؤمنون ، آية : ٢٠ .

(٤) مسند الامام أحمد : ٣ / ٤٩٧ .

ويمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت الأخرى ، بصفات عديدة وكثيرة تعود على الانسان بالصحة والعافية ، فهو طيب الطعم . له قيمة غذائية عالية ، وينتج طاقة كبيرة يستفيد منها الجسم ، وهو أسهل هضماً من جميع الزيوت الأخرى . وبما أن تركيب زيت الزيتون قريب من تركيب الأدهان الموجودة في حليب الانسان . لذا فإن هضمه وامتصاصه أسهل على الجسم من هضم وامتصاص أية مادة أخرى.(1)

كما أن لزيت الزيتون تأثيره الجيد على بعض اضطرابات جهاز الهضم ، وبعض حالات المغص المعوى ، والكلوى ، كما يستخدم في كثير من المستحضرات الطبية على شكل دهونات أو مشروبات أو بشكل حقن عضلية.(2)

ويذكر عبد المنعم قنديل في كتابه : "التداوى بالقرآن" فوائد زيت الزيتون فيقول :

" إن دهن الجلد به يكسب البشرة ليونه ونعومه ويقف زحف الشعر الأشيب ، وأن تناول جرعة منه تفيد المسموم ، وأنه يذهب الامساك اذا شرب الانسان ملعقة كبيرة منه قبل الطعام ، ويخرج دود البطن . وزيت الزيتون يستخدم الآن دهانا للشعر لتغذيته وتقويته . ويدخل في بعض الأطعمة لما فيه من فوائد جمة ، حيث انه لا يصيب الجهاز الهضمي بأى أذى".(3)

وصدق المربى الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم عند ما قال منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة :

(كُلوا الزيتَ وادّهنُوا به ، فإنهُ منْ شَجَرة مُباركةٍ)

---

(1) انظر. صبرى القبانى : الغذاء لا الدواء ، ص ٣٢٣ .

(2) انظر عبد الحميد دياب ، وأحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم ، ص ١٥٩ .

(3) عبد المنعم قنديل : التداوى بالقرآن ، مرجع سابق ، ص ١٢٠-١٢١ .

ثالثا : الفيتامينات والأملاح المعدنية :

وهي من العناصر الغذائية الهامة للانسان،التي تساعد على حفظ صحة البدن وسلامة الأنسجة وسلامة وظائف الأعضاء.

يقول الدكتور عبد الحميد الزيناتي عن الأملاح المعدنية والفيتامينات وأهميتها للبدن :

" تشتمل الأملاح المعدنية على مواد هامة لتكوين العظام، ومواد ضرورية لبناء الجسم وتكوين الدم، ومواد هامة في نقل التأثيرات العصبية خلال الخلايا العضلية وهامة لوظيفة القلب كالبوتاسيوم . هذا بالاضافة الى فصائل كثيرة من الأملاح والمعادن الضرورية لجسم الانسان.

وتعطى الأهمية نفسها " للڤيتامينات " التي يسبب نقصها عدة أمراض : كالتعب والضعف العام ، ونزيف اللثة الذي ينتج عن النقص في ڤيتامين (ج) ، وكساح الأطفال الذي ينتج عن النقص في ڤيتامين (د) ، والتهاب الأعصاب وضعف القلب وفقدان الشهية وينتج عن نقص فيتامين (ب) ، وضعف المناعة ومقاومة العدوى الذي ينتج عن النقص في فيتامين (أ) ".[1]

وقد ورد على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام العديد من الأغذية التي تتوفر فيها الفيتامينات والأملاح المعدنية ومنها : البطيخ - التمر - التين - البلح - الأترج - الثوم - والرطب - والريحان - والرمان - والزبيب - والسلق - والعنب - والكرات . الخ وسوف أتحدث عن نوعين منها هما " التمر ، والسلق " :

" أ " : التمـــر :

لقد كان التمر وحده ، الغذاء الأساسي لأجدادنا من قبل في السلم والحرب يغنيهم عن عشرات من ألوان الطعام التي تزدحم بها موائدنا اليوم . وكانوا مع ذلك أشد قوة منا وأوفر عزماً .

---

(١) د . عبد الحميد الزيناتي : أسس التربية الاسلامية في السنة النبوية ، مرجع سابق ، ص ٢٤٩-٢٥٠ .

ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفضل التمر على غيره من الأطعمة . .

والأحاديث الواردة في ذلك كثيرة . يقول عليه الصلاة والسلام :

(مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبعِ تَمَراتٍ عَجْوَةً لم يَضُرَّهُ ذلِكَ اليَوْمَ سَمٌّ وَلاَ سِحْرٌ) (١)

ويقول عليه الصلاة والسلام عن التمر أيضاً :

(بَيتٌ لا تَمرَ فيهِ جِيَاعٌ أهلُهُ .) (٢)

هذا ما قاله الرسول عليه الصلاة والسلام عن التمر ، فماذا يقول العلم الحديث عن فوائد التمر للانسان ؟

* لقد وجد أن التمر يحتوى بنسبة ٧٠-٨٧٪ من تركيبه مواد سكريه ونشويه . ويستطيع جهاز الهضم هضم سكره وامتصاصه خلال ساعه تقريبا ولذا كان من السنة أن يفطر الصائم على التمر والماء ، لتزويد الجسم سريعا بالسكريات التي تنشط الكبد والتى تعد مصدر طاقة تبعث بالنشاط العام . ويحتوى التمر على مواد معدنية عديدة من نحاس وكبريت وصوديوم وبوتاسيوم كما انه غني بالحديد والكالسيوم .

ويعتبر التمر من أغنى الفواكه بالفسفور ، ولذا فانه ينشط الفكر ويقويه كما يحتوى على المغنسيوم والمانجنيز ، ويرى بعض العلماء أن سبب خلو بعض الواحات من الاصابة بالسرطان ، يرجع الى كثرة استهلاكهم للتمر الغني بالمغنسيوم . كما يحتوى التمر على العديد من الفيتامينات المفيدة للجسم . منها فيتامين " أ " و " ب ١ " ، و" ب ٢ " ، و" د " . (٣)

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي / ١٤ / ٢ كتاب الأشربة : باب فضل تمر المدينة .

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٣ / ٢٣٠ كتاب الأشربة : باب ادخار التمر ونحوه للعيال .

(٣) محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث ، جـ٣ ، ص ٢٩٢-٢٩٣ .

ومعنى هذا أن التمر باحتوائه على هذه المواد يفيد جسم الانسان ويحفظ صحته ويجدد نشاطه ويعتبر وقاية وعلاجاً من كثير من الأمراض.

ولعلنا بعد معرفة مكونات التمر وفوائده نزداد يقيناً بأن كل شيء وجهنا الرسول صلى الله عليه وسلم اليه أو نصحنا به ، يشتمل على خير كثير ومنافع عديدة، ولو أننا أخذنا بالسنة في مجال حفظ الصحة ،كما نأخذ بها في مجال العبادة والسلوك لصحت أبداننا ، وسلمت من مختلف الأمراض .

" ب " السلق :

روى الترمذي عن أم المنذر قالت :

(دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صلى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَلَنَا دَوَالٍ مُعَلَّقَةٌ قَالَتْ : فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ وَعَلِيٌّ مَعَهُ يَأْكُلُ . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ لِعَلِيٍّ : مَهْ مَهْ يَا عَلِيُّ فَإِنَّكَ نَاقِهٌ ، قَالَ فَجَلَسَ عَلِيٌّ وَالنبيُّ صَلَّى اللهُ عليهِ وَسَلَّمَ : يَأْكُلُ قَالَتْ : فَجَعَلَتْ لَهُمْ سَلَقاً وَشَعِيراً . فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عليهِ وَسَلَّمَ : يَا عَلِيُّ مِنْ هَذَا فَأَصِبْ فَإِنَّهُ أوفق لك)[1]

يعرف السلق بأنه غذاء لذيذ مفيد للانسان لأنه يحتوى على فيتامين (أ) ، (جـ) ، (ك) . كما أنه يحتوى على كثير من المعادن منها الحديد والكالسيوم . . . ويوصف للمصابين بفقر الدم ،كما يوصف بأنه مادة ملينة ، مدرة للبول .

ويستعمل الماء الذى يغلى به كمية من السلق شراباً لعلاج التهاب المسالك البوليه والامساك ، والبواسير، والأمراض الجلدية ،كما يستعمل في علاج الحروق والجروح والخراجات والأورام[2] .

---

(١) رواه الترمذى / ٤ / ٣٨٢ كتاب الطب: باب ما جاء فى الحميه ، رقم (٢٠٣٧) .

(٢) انظر عبد اللطيف عاشور: التداوى بالأعشاب والنباتات، مرجع سابق ، ١١٧ـ ١١٨ .

" كما تستعمل أوراقه كضمادات للجروح السطحية إذ تسكن آلامها ،
أما إذا سحقت هذه الأوراق فانها تستعمل كمراهم للجروح المتقيحة
المؤلمة "(١).

ولكي تكون التغذية مفيدة للبدن فإنه يجب أن تعد بشكل متوازن . أى أن تحتوى على البروتين ومواد كربوهيدراتيه ودهنيه، وأملاح معدنية وفيتامينات.

فالسنة النبوية المطهرة ترسم لنا التوجيهات التربوية البناءة بشأن " التغذية الصحية الصحيحة " ولو اتبعنا تلك التوجيهات التربوية لضمنا حسن تنمية أجسامنا وأجسام ناشئتنا ، وحفظنا صحتنا على النحو الأمثل .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم فى المملكة العربية السعودية وجدت أنها أشارت الى موضوع الأغذية المفيدة للانسان والتى وجهنا اليها المربى الكريم عليه الصلاة والسلام فى مختلف مراحل التعليم (ابتدائى ومتوسط وثانوى) " بنات وبنين " . وسيتضح مدى اشارة كل مرحلة من مراحل التعليم لموضوع الأغذية المفيدة للفرد والتى وجهنا اليها الرسول عليه الصلاة والسلام من خلال اللوائح التالية :

---

(١) د . صبرى القبانى : الغذاء لا الدواء : مرجع سابق ، ٢٢٥.

((مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات)))						
الأغذية المفيدة للانسان والتي ورد ذكرها على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام	الصف الأول الابتدائي	الصف الثاني	الصف الثالث	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس
١- مواد بروتينية			س ع(علوم) ○(علوم)	س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	
٢- مواد كربوهيدراتية (سكرية ونشوية)			س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	
٣- (مواد دهنية)			س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	
٤- أملاح معدنية وفيتامينات			س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	س و ○ (علوم)	

((مناهج المرحلة المتوسطة (بنين وبنات)))			
* الأغذية المفيدة للانسان والتي ورد ذكرها على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام	١- الصف الأول المتوسط	٢- الصف الثاني	٣- الصف الثالث
١ - مواد بروتينية		س و ○ (مطالعه)	س و ○ (علوم)
٢- مواد كربوهيدراتية (سكرية ونشوية)		س و ○ (مطالعه)	س و ○ (علوم)
٣ - مواد دهنية		س و ○ (مطالعه)	س و ○ (علوم)
٤- أملاح معدنية وفيتامينات		س و ○ (مطالعه)	س و ○ (علوم ، ومطالعه)

((مناهج المرحلة الثانويه (بنين وبنات)))

الأغذية المفيدة للانسان والتى ورد ذكرها على لسان الرسول عليه الصلاة والسلام	١- الصف الأول الثانوى	٢- الصف الثانى	٣- الصف الثالث
١- مواد بروتينية	س و ○ الاحياء (للقسم العلمى)		
٢- مواد كربوهيدراتية (سكرية ونشوية)	س و ○ (مادة الاحياء)		
٣- مواد دهنية	س و ○ (أحياء)		
٤- أملاح معدنية وڤيتامينات	س و ○ (الأحياء)		

بعد القيام بعمل اللوائح السابقة عن مدى اشارة مناهج التعليم بالمملكة العربية السعودية إلى موضوع الأغذية المفيدة للانسان والتى وجهنا اليها الرسول عليه الصلاة والسلام اتضح للباحثة أن المناهج أشارت لموضوع الأغذية في مختلف مراحلها الابتدائى والمتوسط والثانوى بوضوح تام فى كل مرحلة من تلك المراحل .

ــ الفصل الرابع ــ

* الوقاية وأثرها في تربية البدن *

أولا : التحرز من الادواء المعدية بطبعها وإرشاد الاطباء الى مجانبة أهلها .

ثانيا : الإحتراز من الطاعون ونظام الحجر الصحي الشامل في الإسلام .

ثالثا : هديه عليه الصلاة والسلام في الاحتماء من التخم .

رابعا : تحريم الجماع الضار شرعاً وطبعاً .

خامسا : النهي عن التداوي بالمحرمات .

(١) تعريف الطب الوقائي :

يعرف الدكتور: أحمد شوقي الفنجرى الطب الوقائي فيقول :

" الطب الوقائي هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية . ويقوم الطب الوقائي لتحقيق هذا الهدف على مجموعة من التعاليم والإرشادات والإجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافدة قبل وقوعها ومنع انتشار العدوى إذا وقعت " .(١)

كما يعرف د . نبيل الطويل الطب الوقائي :

" بأنه العناية بالأفراد ، والمجتمعات بأسلوب أو بآخر، لمنعهم من الوقوع في المرض والإصابة ".(٢)

وهذا يعنى أن الطب الوقائي يعنى بالسليم وحمايته من الوقوع في الأمراض، وبذلك تعتبر الوقاية خط الدفاع الأول والحصن الواقي لأجسامنا وصحتنا ضد الأمراض والإصابات المروعة. ولا شك أن الوقاية خير من العلاج ، فهذا ما يقتضيه العقل والمنطق ، بل إن الطب الوقائي أحفظ للمال والجهد وأقل مضيعة للوقت ، وأجدى للصحة العامة بالنسبة للفرد والجماعة .

(٢) الوقاية وأثرها في تربية البدن :

وضع الاسلام للأبدان تشريعات خاصة تقيها من العلل وتحفظها من الأمراض ، وذلك لما للصلة المتينة بين الروح والجسد ، ولأن صاحب الجسد العليل لا تتاح له الفرصة للسير في مضمار الحياة، والقيام بواجبه الانساني . . فالانسان المريض ضعيف

---

(١) أحمد شوقي الفنجرى : الطب الوقائي في الاسلام ، مرجع سابق ، ص ١١ .

(٢) نبيل الطويل : أحاديث في الصحة، مرجع سابق ، ص ١٣ .

الارادة ، واهي الأعصاب ، مضطرب التفكير، عصبي المزاج لا يستفيد منه المجتمع الانساني تمام الفائدة كما يستفيد من الأصحاء الأقوياء ، لذلك مدح الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم قوة البدن مع سلامة النفس ومتانة الأخلاق في قوله تعالى على لسان ابنة شعيب عن موسى عليه السلام :

﴿ يَٰٓأَبَتِ ٱسْتَـْٔجِرْهُ ۖ إِنَّ خَيْرَ مَنِ ٱسْتَـْٔجَرْتَ ٱلْقَوِىُّ ٱلْأَمِينُ ﴾ (١)

كما جاء في القرآن الكريم ما يدل على أن القوة البدنية ميزة محمودة في قوله سبحانه وتعالى في طالوت :

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِى ٱلْعِلْمِ وَٱلْجِسْمِ ۖ وَٱللَّهُ يُؤْتِى مُلْكَهُۥ مَن يَشَآءُ ۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ (٢)

والحديث الشريف لم يخل من الاشارة إلى مزية المؤمن القوي ، يقول عليه الصلاة والسلام :

(المُؤمِنُ القَوِيُّ خَيرٌ وَأَحَبُّ إلَى اللهِ مِنَ المُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ) (٣)

" والذي يتتبع التشريعات الاسلامية المتعلقة بصحة الأبدان يلاحظ أن الاسلام فرض على أهله كثيراً من الأصول التي يعتبرها الطب الحديث اليوم من القواعد الأولية التي تصلح لدفع أكثر الأمراض قبل وقوعها " (٤)

وإن الحكمة النبوية العليا تتجلى أروع ما تكون في مجال الطب الوقائي بالذات ، فقد وضع الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام الخطوط العريضة لما نسميه في عصرنا

---

(١) سورة القصص ، من آية : ٢٦ .

(٢) سورة البقرة ، من آية : ٢٤٧ .

(٣) صحيح مسلم بشرح النووي / ١٦ / ٢١٥ كتاب القدر : باب الايمان للقدر والاذعان له .

(٤) عفيف طباره : روح الدين الاسلامي ، مرجع سابق ، ص (٤٣١) .

(بالوقاية) التي تعتبر خط الدفاع الأول ضد الأمراض المعدية وغير المعدية، لحماية الفرد والمجتمع من التعرض لخطر الأمراض المختلفة. وقد ذكر ابن القيم منها مايلي:

- المبحث الأول -

* التحرز من الأدواء المعدية بطبعها وإرشاد الأطباء الى مجانبة أهلها *

يأمر الاسلام الانسان، مربياً إياه، بأن يحافظ على جسده، وبقية من الأمراض، والتربية الاسلامية كما تبدو في ضوء الحديث الشريف تتضمن هذا الجانب في تربية الجسد، يقول عليه الصلاة والسلام:

(لَا يُورِدُ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ)(١)

تعليقاً على هذا الحديث يقول الدكتور نبيل الطويل:

" بعض الأمراض تسرى بعدواها من المريض إلى الصحيح، إذا تيسر الانتقال بين الاثنين، وبعضها لا يعدي ولا يسري، لذلك سمي النوع الأول: الأمراض السارية. وانتقال العدوى على درجات، وخطورة هذه الأمراض تتفاوت أيضاً درجتها، وقد يكون من الأمراض الوبائية، ففي هذه الحالة يكون الحذر واجباً، وله أكبر الفضل في الحيلولة دون انتشار المرض لباقي أفراد المجتمع "(٢).

" كما أن انتقال العدوى من الممرض إلى المصح تكون إما بالطريق المباشر مثل اللمس والاحتكاك أو التقبيل واستعمال أدوات المريض، أو تكون بالطريق غير المباشر مثل الهواء أو الماء أو الافرازات، أو عن طريق

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي: ١٤ / ٢١٥ كتاب السلام: باب لا عدوى ولا طيره.

(٢) نبيل الطويل: أحاديث في الصحة، مرجع سابق، ص ٥١.

الحشرات أو الحيوانات ،أو عن طريق الانسان حامل الجرثوم الخبيث . . .(١)

ففي حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا يورد ممرض على مصح" قاعدة تربوية صحية عامة، وهي أن لا يختلط المريض مع الآخرين في مأكلهم ومشربهم وفي معاشرتهم، لكي لا ينتقل المرض اليهم بل يجب التزام الكياسة والحرص في الاتصال بالمرضى .

إذن فحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا يورد ممرض على مصح) خير وقاية للفرد والمجتمع . فالاسلام يربي أبناءه دائماً على الوعي والحذر، والنضوج ، ويتحاشى كل ما يضر بأخلاقهم وبأجسامهم . والوصية التي أعطاها الرسول عليه الصلاة والسلام للناس هي القاعدة التربوية العلمية الصحية الواجب اتباعها،فعلى كل مؤمن واع أن يلتزم بها ، ويلزم بها أفراد عائلته وجيرانه ، وكل من يعرفه ، لتحفظ صحتهم من كل مرض .

وقد ثبت في " صحيح مسلم " من حديث جابر بن عبد الله ، (أنه كان في وفد ثقيف رجل مجذوم ، فأرسل إليه النبي عليه الصلاة والسلام :

(" إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَارْجِعْ ")(٢)

وروى البخاري في " صحيحه " تعليقاً من حديث أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(فِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الأَسَدِ)(٣)

---

(١) محمد مدحت الشافعي : من هدى الاسلام والتربية الجسمية ، ندوة خبراء أسس التربية الاسلامية المنعقد في مكة المكرمة ، ١١-١٦/٦/١٤٠٠هـ ص: ٢٠ .

(٢) صحيح مسلم: ١٧٥٢/٤ كتاب السلام : باب اجتناب المجذوم ونحوه ، رقم (٢٢٣١) .

(٣) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ١٥٨/١٠ كتاب الطب : باب الجذام ، رقم (٥٧٠٧) .

وفي سنن ابن ماجه من حديث ابن عباس ، أن النبي عليه الصلاة والسلام قال :

(لَا تُدِيمُوا النَّظَرَ إِلَى الْمَجْذُومِينَ) (١)

يقول ابن الأزرق :

" الجذام علة رديئة تحدث من انتشار المرة السوداء في جميع البدن فيفسد الحار الغريزي ويبرد الدم ويغلظ خصوصاً إذا كان الطحال ضعيفاً لا يجذب الدم ولا يقدر على تنفسه " (٢).

والمعروف أن الجذام مرض معد إلا أن العدوى فيه بطيئة وليست سريعة . . . ويسببه نوع خاص من " البكتريا " (*) يسمى " باسيل الجذام " وهو على شكل عصية رفيعة متحركة ، لا يزرع ولكن يمكن أن ينمو ببطء في قدم الفئران . (٣)

يقول الدكتور محمد مدحت الشافعي :

" تكثر إصابة الجذام في الوجه والأطراف حيث أنها مناطق باردة وهو ما يحبذه " ميكروب " (*) الجذام ويتحول وجه المريض مما يجعله يشبه الأسد لذا سمي " بداء الأسد " لكثرة وجود أورام صغيرة وتجعدات في الوجه، ويسقط الثلث الخارجي من شعر حاجب الوجه .

---

(١) أخرجه ابن ماجه : ٢ / ١١٧٢ كتاب الطب : باب الجذام ، رقم (٣٥٤٣) .

(٢) ابراهيم الأزرق : تسهيل المنافع في الطب والحكمة ، مرجع سابق ، ص ١٨٦ .

(٣) انظر: فوزي جاد الله : الصحة العامة والرعاية الصحية . ط ٣ ، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٥م ، ص ٨٦ ، ٢٩٦ .

(*) الميكروبات أو البكتريا أو الجراثيم : هي كائنات حيه صغيره جداً لا ترى بالعين المجردة ومعظمها ضروري للانسان إلا أن مجموعة منها ضارة ومؤذية للانسان والحيوان . (د . سرور أسعد منصور : الصحة والمجتمع ، مرجع سابق ، ص ٧٣-٧٤).

وهناك أنواع من الجذام :

النـــوع الأول :

يصيب هذا النوع الأشخاص ذوى المناعة والمقاومة الضعيفة ، لذا يأخـــــذ " الميكروب " راحته وينتشر بشدة فى المناطق المصابة . ولذا فهو شديد العدوى[1].

وربما كان هذا النوع هو الذى حذر منه عليه الصلاة والسلام حين قـــال :

(كلم المجذوم وبينك وبينه قيد رمح أو رمحين)[2]

" ويتميز هذا النوع بتأثيره فى الجلد أكثر من الأعصاب الطرفية وأن استجابته للعلاج قليلة .

النوع الثانى :

وذلك يصيب الأشخاص ذوي المناعة والمقاومة الشديدة . لذا لا تتواجـــد " البكتريا " في المناطق المصابة ـ خصوصاً الجلد ، ولذا فهذا النوع أقـــل عدوى من النوع الأول ، وتتطلب العدوى به وقتاً طويلاً فى المخالطة "[3].

وربما كان هذا النوع هو الذى يعانى منه الرجل المجذوم الذى أخذ بيده صلى الله عليه وسلم وأدخلها معه في القصعة . لحديث جابر رضى الله عنه ، أن رسول اللـــه صلى الله عليه وسلم أخذ بيد المجذوم ، فأدخلها معه في القصعة وقال :

(كُلْ ثِقَـةً باللّٰه ، وَتَوَكُّلاً عَلَيْه)[4].

" ويتميز ذلك النوع بأنه يصيب الأعصاب الطرفية أكثر من النوع الأول ، وقـــد تتغلب مقاومة ومناعة الجسم، ويتم الشفاء التام من هذا النوع.

---

(١) محمد مدحت الشافعى : من هدى الاسلام والتربية الجسمية ، مرجع سابق ، ص : ١٦-١٧ .

(٢) مسند الامام أحمد : ١ / ٧٨ .

(٣) محمد مدحت الشافعى ، المرجع السابق ، ص ١٧ .

(٤) سنن أبي داود : ٤ / ٢٠ كتاب الطب : باب الطيره ، رقم (٣٩٢٥) .

النوع الثالث :

يجمع بين النوعين السابقين وتكون مقاومة ومناعة المصاب متوسطة،ويصيب الجلد والأعصاب الطرفية .

النوع الرابع :

يتميز بتأثيره الشديد على الأنف حيث يحدث تآكلاً في الجانب الأنفي ويؤثر على الحنجرة ويحدث تآكلاً بها.(١)

يقول ابن قيم الجوزية .فالرسول عليه الصلاة والسلام لكمال شفقته على أمته ، ووقايةً لها من الوقوع في العلل والأمراض ، نهاهم عن الأسباب التي تؤدي إلى وصول العيب والفساد إلى أجسادهم وقلوبهم . ولا ريب أنه قد يكون في بدن الانسان استعداد كامن لقبول هذا الداء ، وقد تكون الطبيعة سريعة التأثير، قابلة للاكتساب من أبدان من تجاورهم أو تخالطهم .

كما أن الرائحة أحد أسباب انتقال العدوى في بعض الأمراض ، ومع هذا كله فلابد من وجود استعداد في البدن لقبوله لذلك الداء.(٢)

لذا نهانا المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم عن مخالطة المجذومين وفي نهيه هذا قاعدة تربوية صحية ، وهي أن لا يخالط الأصحاء مرضى الجذام حفاظاً على صحتهم ووقايةً لهم من المرض .

وقد ظن طائفة من الناس أن هذه الأحاديث معارضة بأحاديث أخر تبطلها وتناقضها ، فمنها الحديث السابق ،أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ بيد المجذوم ، فأدخلها معه في القصعة . . الخ

---

(١) محمد مدحت الشافعي :من هدى الاسلام والتربية ،مرجع سابق ،ص ١٧ .

(٢) انظر ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطي قلعجي ، مرجع سابق ،ص ٢١٦-٢١٧ .

وماثبت في " صحيح البخاري " عن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه قال :

(لاَ عَـدْوَى ولاَ طِـيَرَةَ)[1]

تعليقاً على هذا الموضوع يقول الدكتور محمد على البار :

" حقاً إن الجذام مرض معدٍ لا شك في ذلك ، ولكن العدوى مبنية على أمور كثيرة ، منها مانعلمه ومنها مانجهله . . . فمما نعلمه أنه لابد من المخالطة الطويلة للمجذوم حتى تتم العدوى . . .

ومما لا نعلمه هو لماذا يصاب هذا الشخص المخالط للمجذوم ولا يصاب ذاك الذي هو أكثر خلطةً وأكثر التصاقاً بالمجذوم .

ففي هذه الأحاديث الشريفة يبين رسول الله صلى الله عليه وسلم للناس كافة . . . أن العدوى ليست السبب الأول والأخير في حصول المرض ، وأن هناك أسباباً أخرى بيد الله سبحانه وتعالى إن شاء صرفها وإن شاء جمعها فكان المرض وكانت العدوى . . . أما الاعتقاد بأن هذا (الجرثوم) هو سبب المرض الوحيد وأن العدوى هي سبب المرض الوحيد فهو أولاً : جهل بحقائق الأشياء .

ثانياً : جهل بقدرة الخالق عز وجل .

ثالثاً : تعظيم للأسباب الظاهرة فيتكل عليها المرء وبذلك يخرج من دائرة التوحيد الى دائرة الشرك بالله تعالى ، فيرى الأسباب الظاهرة ولا يرى سببها الحقيقي وهو الله جلت قدرته وتعالت حكمته "[2].

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ١٠ / ١٥٨ ، كتاب الطب : باب الجذام ، رقم (٥٧٠٧) .

(٢) محمد على البار : العدوى بين الطب وحديث المصطفى عليه الصلاة والسلام . ط ٤ . المملكة العربية السعودية - جدة : الدار السعودية للنشر ، ١٤٠١ هـ / ١٩٨١ م ، ص ٤٩ ، ٥٢ .

وهكذا يربي الرسول عليه الصلاة والسلام أُمته على أنه لابد من الالتفات الى المسبب الأول للمرض عندما قال :

(لَاعَدْوَى وَلَاصَفَرَ وَلَاهَامَةَ ، فَقَالَ أَعْرَابِيٌّ يَارَسُولَ اللّٰهِ فَمَا بَالُ الإِبِلِ تَكُونُ فِي الرَّمْلِ كَأَنَّهَا الظِّبَاءُ فَيَجِيءُ الْبَعِيرُ الأَجْرَبُ فَيَدْخُلُ فِيهَا فَيُجْرِبُهَا كُلَّهَا ، قَالَ : فَمَنْ أَعْدَى الأَوَّلَ) .(1)

وبذلك ترد الأمور كلها إلى الله سبحانه وتعالى المتصرف في أمور عباده وكونه بما شاء . . . بالصحة والمرض، وبالعدوى والمقاومة .

ولكن ذلك كله لا ينفي الأسباب . فالأسباب موجودة بقدرته سبحانه وتعالى، ونحن مطالبون بمعرفة الأسباب والأخذ بها ، وهذا لا ينافي كمال التوحيد ، ولكن الذى ينافي التوحيد هو اعتقادنا بأن الأسباب فاعلة بذاتها . فلا ننظر إلا لها ، ولا نعتمد ولا نثق إلا بها . . . وننسى الله سبحانه وتعالى الذى بيده الأمور كلها يصرفها كيف يشاء . . . فلا ينبغي للمؤمن أن يتوكل على أحد غير الله، وفي نفس الوقت عليه أن يأخذ بالأسباب الظاهرة ، ويعلم أنها مربوبة مقهورة بيد خالقها سبحانه وتعالى .(2)

لذلك جاءت أحاديث المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم توضح ذلك في أبلغ عبارة وأجمل بيان حينما قال :

(لَاعَدْوَى وَلَاطِيَرَةَ وَلَاهَامَةَ وَلَاصَفَرَ . وفِرَّ مِنَ المجذُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الأَسَدِ)(3)

لاعدوى بذاتها وأن المرض يعدي بفعل الله سبحانه وتعالى ، ومع هذا لابد من الحيطة والحذر والأخذ بالأسباب الظاهرة المعلومة .

---

(1) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٤ / ٢١٣ كتاب السلام : باب لاعدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر .

(2) محمد على البار : العدوى بين الطب وحديث المصطفى عليه الصلاة والسلام ، مرجع سابق ، ص ٥٣ ، ٥٧ .

(3) سبق تخريجه ، ص ١٧٦ ، رقم ١ .

ويكفينا هنا ماقاله الامام النووي في شرح صحيح مسلم عندما تكلم عن حديث " لاعدوى ولا طيرة " وحديث " لا يورد ممرض على مصح " . قال الامام النووي مايلي :

" قال جمهور العلماء يجب الجمع بين هذين الحديثين وهما صحيحان .

قالوا : وطريق الجمع أن حديث " لاعدوى ولا طيرة " المراد به نفي ماكانت الجاهلية تزعمه وتعتقده أن المرض والعاهة تعدى بطبعها لا بفعل الله تعالى . .

وأما حديث " لا يورد ممرض على مصح " فأرشد فيه إلى مجانبة مايحصل الضرر عنده في العادة بفعل الله تعالى وقدره . . فنفى في الحديث الأول العدوى بطبعها، ولم ينف حصول الضرر عند ذلك بقدر الله تعالى وفعله .

وأرشد في الثاني إلى الاحتراز مما يحصل عنده الضرر بفعل الله وإرادته .

فهذا الذى ذكرناه من تصحيح الحديثين والجمع بينهما هو الصواب الذي عليه جمهور العلماء ويتعين المصير اليه "[1].

ولذلك ليعلم الجميع أن الأمر كله بيد الله سبحانه وتعالى، وأن العدوى لا تكون الا بإرادة الله ، وأن الله وحده لاشريك له هو المتصرف في ملكه ، وأن الأسباب جميعا بيده ، وأن التوكل عليه والثقة به من أهم أسباب دفع العدوى ، هذا مع وجوب الأخذ بالأسباب الظاهرة المعلومة ، فإن هناك من الأسباب الخفية المجهولة ماتجعل الداء دواء وما تجعل الدواء داء، وهذه أمور لا يعلمها الا الله .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية، وجدت أن مناهج المرحلة الابتدائية (مادة العلوم) للصف الرابع الابتدائي (بنين وبنات) قد أشارت إلى موضوع " الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي وكيفية الوقاية منها " فقط .

وكذلك مادة العلوم للصف الخامس الابتدائي) " بنين وبنات " أشارت الى أنواع الحشرات الضارة للانسان وكيفية الوقاية منها فقط .

---

(١) شرح الامام النووي : صحيح مسلم ، جـ٤ (، مرجع سابق ، ص ٢١٤ .

أما في المرحلة المتوسطة فقد أشـــارت " مادة التوحيد " للصف الثاني المتوسط (بنات وبنين) إلى حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا عدوى ولا طيـــــرة ولا هامة . . .) وقوله عليه الصلاة والسلام " فر من المجذوم كما تفر من الأســـد " مع اعطاء شرح مبسط وواضح للحديث الأول (لا عدوى ولا طيره . . .) ، أما الحديث الثاني (فر من المجذوم . . .) أشارت له تلك المادة مجرد اشارة بسيطة مـــن خلال الشرح . وتقترح الباحثة الاشارة إلى موضوع الجذام في تلك المرحلـــة بصورة أوضح وأشمل مما هي عليه ليزيد من فهم التلاميذ واستيعابهم وإلمامهم بهذا الموضوع بصورة أفضل .

أما في مناهج المرحلة الثانوية أشارت (مادة الاحياء للصف الثاني الثانوي) إلى موضوع الأمراض التي تسببها البكتريا والفيروسات دون الاشارة إلى مرض الجذام وأحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم الموضحة لكيفية الوقاية من هذا المـــرض . وتقترح الباحثة الاشارة إليه في تلك المرحلة .

- المبحث الثانـــي -

* الاحتراز من الطاعون ونظام الحجر الصحى الشامل فى الاسلام *

تعريف الأمراض المعدية :

يعرف د . عبد الحسين بيرم الأمراض المعدية بقوله :

" الأمراض المعدية هى تلك الأمراض التي تنتقل من شخص مصاب إلى آخر سليم،أو من الحيوانات المصابة إلى الانسان السليم ،وان جميع هـــذه الأمراض سببها الاصابة بنوع خاص من الميكروبات المرضية أوالمسببات المرضية ".(١)

ويعد مرض الطاعون و " الكوليرا " والجدري والتيفوس والجذام والتيفوئيد والباراتيفوئيد والنكاف وغيرها أمراضاً معدية. وأن خطورتها على حياة الانسان ناتجة عن سرعـــة عدواها وسرعة انتشارها . كما أن مشكلة تلك الأمراض ليست فقط فى سرعة المعالجـة الطبية ، وإنما المشكلة الأساسية تكمن في حصرها في المنطقة التي تظهر فيهـــا الاصابات ومنع تسربها من تلك المنطقة المصابة إلى المناطق المجاورة . أى القيــام بعمل حجر صحي على تلك المنطقة.(٢)

ويقصد بالحجر الصحى :

" منع اختلاط مرضى الأمراض المعدية بجمهور الاصحاء . ويجرى الحجــر الصحي لمنع انتشار مرض معد ،إذا اشتبه في اصابة أحد أفراد مجموعـة ، كالمهاجرين ، والمسافرين والحجاج،بهذا المرض المعدي . فإذا ما تأكدت

---

(١) عبد الحسين بيرم : الأمراض المعدية. لبنان - بيروت : دار مكتبة الحيــاة ، ١٩٦٧م، ص : ١١ .

(٢) انظر المرجع السابق ، ص ١١-١٣ .

الاصابة عزلت المجموعة كلها ومنع اتصالها . ويجب أن يمتد الحجر الصحي مدة حضانة المرض.[1]

ولا شك أن منع دخول الناس إلى المناطق الموبوءة ، وكذلك منع الخروج منها يساعد على حصر الوباء وسرعة التغلب عليه وعدم انتشار عدواه بين الأفراد . وإذا كانت الطعوم واللقاحات قد أكتشفت في عصرنا الحاضر إلا أن الحجر الصحي مازال هو القاعدة الأساسية ، وخاصة لبعض الأمراض التي لم يكتشف لها الطب طعوماً حتى الآن .

ويعتبر الاسلام أول من وضع قانون الحجر الصحي ، وسبق بذلك الطب الحديث، ويتضح ذلك في نهيه عليه الصلاة والسلام عن ارتياد المناطق التي توجد بها أوبئة، كما نهى عن الخروج منها والانتقال إلى مناطق سليمة ، منعاً لتفشي الوباء بكثرة بين الناس ، وحصراً له في مكان معين لسرعة علاجه ، والقضاء عليه ، ووقاية لغير المصابين منه .

يقول عليه الصلاة والسلام في شأن مرض " الطاعون " واتخاذ الحجر الصحي لمنع انتشاره :

(فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ ، فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا ، فَلَا تَخْرُجُوا فِرَاراً مِنْهُ) .[2]

" والطاعون مرض معدٍ حاد يتميز بحمى مرتفعة مع أعراض تسمم بالدم وصدمة، مع هبوط في ضغط الدم، وسرعة في النبض مع عدم انتظامه، والقلق والاعياء والهلوسة والغيبوبة، وكثيراً ما يحدث احتقان في ملتحمة العين وقد يصل الى درجة النزف ".[3]

---

(١) المجلس الاستشاري : الموسوعة الطبية الحديثة . ط٢ . القاهرة : مؤسسة سجل العرب، جـ٣ ، ١٩٧٠م، ص ٥٠١ .

(٢) أخرجه مسلم : ٤ / ١٧٣٧ كتاب السلام : باب الطاعون والطيره والكهانة ونحوها ، رقم (٢٢١٨) .

(٣) فوزي جاد الله : الصحة العامة والرعاية الصحية ، مرجع سابق ، ص ٢٥١ .

ويتسبب مرض الطاعون من (ميكروب)على شكل عصية قصيرة ،غير متحركة وتمتاز عن غيرها بأنها تحتفظ بالصبغة في طرفيها دون الوسط وتسبب مرض الطاعون في الانسان،ويظهر الطاعون في ثلاثة صور وهى :

" ١- الطاعون الدملي :

" وفيه تستقر الميكروبات في بعض الغدد اللمفاوية في الابط والعنق وفي منطقة التقاء الفخد بأسفل البطن،ويؤدي هذا إلى التهاب هذه الغدد وتضخمها ويمتد لما حول الغدد فيتكون مايشبه الدمل ، وقد ينصرف أويتقيح ويحتاج لفتح ، وقد تسوء حالة المريض ويتحول إلى طاعون تسممي أو طاعون رئوي .

٢- الطاعون التسممي :

وهو نادر الحدوث عن الدملي وفيه تستمر الأعراض العامة السابق ذكرها في الطاعون الدملي ، دون ظهور التهاب الغدد اللمفاوية،وتنتهي الحالة غالباً بالغيبوبة والوفاة .

٣- الطاعون الرئوي :

غالباً مايحدث كمضاعف للطاعون الدملي أو التسممي ويسمى في هذه الحالة طاعوناً رئوياً ثانوياً وأهم أعراضه المميزة اللهث الشديد والبصاق المدمم (١).

مستودع العدوى ومصدرها :

المستودع الطبيعي للطاعون هو القوارض المتوحشة . فإذا ماابتدأ الوباء بها انتقل بواسطة البراغيث والحشرات إلى الفئران المنزلية ومنها إلى الانسان .

---

(١) المرجع السابق ، ص ٨٥ ، ٢٥١ ، ٢٥٢ .

ومصدر العدوى المباشر للطاعون الدملي هو البرغوث المعدي الحامل لميكروب الطاعون.

وأما مصدر العدوى المباشر للطاعون الرئوي،فهو الرذاذ والبصاق المتطاير من المرضى بطاعون رئوي (1).

ومما لا شك فيه أن هذا الداء لم يكتشف إلا في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين للميلاد حيث توسعت الاكتشافات والتجارب العلمية والطبية واستخدمت الأجهزة العلمية الحديثة التي بواسطتها أمكن رؤية هذه المخلوقات المتناهية في الصغر (2).

ولكن الغريب حقاً أن يتفطن علم من أعلام الاسلام هو الإمام ابن القيم الى سبب الطاعون ويشير إليه،فيقول في كتابه " الطب النبوي " :

" الطواعين خراجات وقروح وأورام رديئة حادثة في الإبط ، وخلف الأذن وفي المنطقة الأربيه ، وفي اللحوم الرخوة ، وهذه القروح ، والأورام، والخراجات، هي آثار الطاعون وليست نفسه . ولكن الاطباء لما لم تدرك منه إلا الأثر الظاهر : جعلوه نفس الطاعون (3).

أليس من الغريب حقاً أن يتفطن هذا الامام الفقيه إلى هذه الحقيقة التي غابت عن الاطباء في زمنه . وهو يقول : (ولكن الاطباء لما لم تدرك منه إلا الأثر الظاهر جعلوه نفس الطاعون .) وليس الأمر كذلك فإن سبب الطاعون شيء آخر لم يدركه الأطباء آنذاك وأنى لهم أن يدركوه . . ولكن هذا الفقيه ألهم أن سبب الطاعون شيء آخر غير الأورام .

---

(1) انظر المرجع السابق ، ص ٢٥٢ .

(2) انظر محمد على البار : العدوى بين الطب وحديث المصطفى عليه السلام ، مرجع سابق ، ص ٨٥-٨٦ .

(3) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ١٠٧-١٠٨

ولنبق مع ابن القيم وهو يشـرح لنا معنى الطاعون وعلى ماذا يطلق فيقـول :

" الطاعون يعبر به عن ثلاثـة أمور :

أحدها : الأثر الظاهر الذى ذكره الاطباء ،وهو ما يطلق عليه اليوم أعراض المرض ؛

الثاني : الموت الحادث عنه . وهو المراد بالحديث الصحيح ، فى قولـه عليه الصلاة والسلام :

(الطَّاعُونُ شَهادَةٌ لِكُلِّ مُسْلِمٍ)(١)؛

الثالث : السبب الفاعل لهذا الداء ، وقد ورد فى الحديث الصحيح قولـه عليه الصلاة والسلام :

(الطَّاعُونُ رِجْزٌ أَوْ عَذَابٌ أُرْسِلَ عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ)(٢).

وهو ما يجهلـه الأطباء في زمنه وحتى أواخر القرن التاسع عشر للميلاد عندما اكتشف (ميكروب) الطاعون الذى يهاجم الجرذان والفئران وينتقل بواسطة البراغيـث والحشرات إلى الانسان .كما تفطن ابن القيم أيضاً إلى حقيقة علمية وهي أن (ميكروب) الطاعون لا يحتمل الحرارة الشديدة،لذا فمن النادر أن يظهر الطاعون بصورة وبـاء فى الجو الحار الجاف. وأكثر ظهوره فى الخريف وأوائل الشتاء حيث تنخفض حـرارة الجو وتكثر الأمطار . فيقول ابن القيم :

" والمقصود أن فساد الهواء جزء من أجزاء السبب التام والعـلة الفاعلة للطاعون . . وفساده يكون لاستحالة جوهره إلى الرداءة لغلبة أحدى الكيفيات الرديئة عليه كالعفونة والنتن والسمية وفي أى وقـت كان من أوقات السنة . وإن كان أكثر حدوثه في أواخر الصيف وفـي

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري/ ١٠ / ١٨٠ كتاب الطب: باب مايذكر فى الطاعون ، رقم (٥٧٣٢) .

(٢) أخرجه مسلم/ ٤ / ١٧٣٧ كتاب السلام : باب الطاعون والطيره ، رقـم : (٢٢١٨) .

الخريف غالباً لبرد الجو وكثرة الأبخرة والفضلات التي كانت تتحلل في زمن الصيف[1].

كما نبه الامام ابن القيم إلى أن فساد الهواء يعتبر جزءاً من أجزاء السبب التام وهو بذلك يرد على الأطباء في زمنه الذين كانوا يزعمون أن رداءة الهواء هي سبب الطاعون والأوبئة. فموقف ابن القيم هو بالضبط موقف الطب الحديث اليوم[2].

وقد حددت الأحاديث النبوية الشريفة ماذا ينبغي على الفرد أن يفعله إذا ظهر الوباء، يقول عليه الصلاة والسلام :

(فاذا سمعتم به بأرض، فلا تقدموا عليه . واذا وقع بأرض وأنتم بها ، فلا تخرجوا فراراً منه)[3].

وعندما سألت عائشة رضي الله عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الطاعون فقال :

(غدة كغدة الابل، المقيم فيها كالشهيد ، والفار منها كالفار من الزحف)[4].

فقد تضمنت هذه الأحاديث قاعدة تربوية صحية، وهي أصل من أصول الوقاية الصحية ، التي تقتضي أن يحصر الوباء في موضعه منعاً لانتشاره في البلاد عن طريق عدواه .

كما حددت لنا مبادئ الحجر الصحي، كأوضح مايكون التحديد، فهي تمنع الناس من الدخول إلى البلدة المصابة بالطاعون، كما أنها تمنع أهل تلك البلدة من الخروج منها .

---

(١) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي، ص ١١٠ .

(٢) محمد علي البار : مرجع سابق، ص ٨٨ .

(٣) سبق تخريجه، ص ١٨١ .

(٤) أخرجه أحمد : ٦/٢٥٥ .

ومفهوم الحجر الصحي مفهوم حديث لم تعرفه البشرية إلا في أواخر القــــرن التاسع عشر، وأوائل القرن العشرين للميلاد ولا تزال تتعثر في تنفيذه الى اليوم.(١)

فنهي الأمة عن الدخول في الأرض التي بها الوباء، لمنع التعرض للبلاء، ليـــس مخالفاً للشرع والعقل، بل ان تجنب الدخول إلى أرض الوباء يعتبر من باب الوقايـــة التي أرشدنا إليها الله سبحانه وتعالى بقوله :

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (٢)

تعليقاً على هذا الموضوع، يقول الدكتور محمد على البار :

" فمنع السليم من الدخول إلى أرض الوباء قد يكون مفهوماً بدون الحاجة إلى معرفة دقيقة بالطب . ولكن منع سكان المنطقة المصابة من الخروج منها وخاصة منع الأصحاء منهم يبدو عسيراً على الفهم بدون معرفة واسعـــة بالعلوم الطبية الحديثة. فالمنطق والعقل يفرض على السليم الذى يعيـــش في بلدة الوباء أن يفرمنها إلى بلدة سليمة حتى لا يصاب هو بالوباء!! ولكـن الطب الحديث يقول :

إن الشخص السليم في منطقة الوباء قد يكون حاملاً (للميكروب) وكثير من الأوبئة تصيب العديد من الناس ولكن ليس كل من دخل جسمه (الميكروب) يصبـــح مريضاً . . فكم من شخص يحمل جراثيم المرض دون أن يبدو عليه أى أثر مــــن آثار المرض فالحمى والسل وحتى (الكوليرا) والطاعون قد تصيب أشخاصــاً عديدين، دون أن يبدو على أي منهم علامات المرض بل ويبدو الشخص وافر الصحة سليم الجسم، ومع ذلك فهو ينقل المرض إلى غيره من الأصحاء.

وهناك أيضاً فترة حضانة، وهي الفترة الزمنية التي تسبق ظهور الأعراض

---

(١) محمد على البار، مرجع سابق، ص ١٠٠.

(٢) سورة البقرة، من آية : ١٩٥.

منذ دخول (الميكروب) إلى الجسم ، وفي هذه الفترة يكون انقسام (الميكروب) وتكاثره ومع ذلك فلا يبدو على الشخص في فترة الحضانة هذه أنه يعاني من أي عرض من أعراض المرض، ولكنه بعد فترة قد تطول أو تقصر على حسب نوع من المرض و (الميكروب) الذي يحمله تظهر عليه الأعراض الكامنة في جسمه . فالشخص السليم الحامل للميكروب أو الشخص المريض الذي لا يزال في فترة الحضانة يعرض الآخرين للخطر دون أن يشعر هو أو يشعر الآخرين"(١).

أي أن الشخص السليم في المنطقة الموبوءة قد يكون حاملا (لميكروب) المرض دون أن تظهر عليه علامات المرض ، وعندما ينتقل إلى بلدة سليمة لم يلبث أن تظهر عليه علامات المرض، فيعدي بذلك غيره، وينقل المرض إلى ملايين البشر.

لذا تعتبر توجيهات الرسول عليه الصلاة والسلام في منعه لأهل البلدة المصابة بالوباء المعدي من أن يخرجوا منها تشريعاً رائعاً ، ومعجزة علمية خالدة ظهرت حقيقتها اليوم بعد مضي أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان .

لذا وجب علينا أن نأخذ بما وجهنا إليه المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم . حفاظاً على أبداننا ووقاية لها من الأمراض والعلل الفتاكة .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية، وجدت أن مراحل التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي لم تشر الى (موضوع مرض الطاعون وأسبابه وكيفية الوقاية منه . وتقترح الباحثة ضرورة الاشارة إلى هذا المرض ووسائل انتقال عدواه وكيفية الوقاية منه ، مع التركيز على نظام الحجر الصحي الشامل في الاسلام ، نظراً لخطورة هذا المرض على صحة الانسان .

---

(١) محمد علي البار ، مرجع سابق ، ص ١٠١-١٠٣ .

ـ المبحث الثالث ـ

* هديه عليه الصلاة والسلام في الاحتماء من التخمة *

لم تقف التربية الاسلامية في تعاليمها عند حدود مايلزم للتربية الجسمية ، وما ينتج عن ذلك من تطور ونمو الشخصية وتكامل بنائها في كيان سليم ، ولكنها عملت على تنظيم التربية الجسمية ووضعت لذلك معالم يقتدى بها وتعاليم يهتدى بها كما دعت إلى الأخذ بأسباب المحافظة على سلامة الفرد من كل مايسبب له الضرر أو يكون عائقاً لنموه الجسمي، أو العقلي ،أو يخل بتوازنه .

وقد اشتمل القرآن الكريم ، وكذلك هدى الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام، على كثير من النصوص التي تعالج هذه الجوانب ، وقد تناول علماء المسلمين تلك النصوص بالتفسير والايضاح، وعنوا ببيان مقاصدها وتبيان فضائلها . يقول تعالى :

*يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ * (١)

يقول الشوكاني في شرحه لهذه الآية :

" أمر الله سبحانه وتعالى عباده بالأكل والشرب ، ونهاهم عن الاسراف ، فلا زهد في ترك المطعم والمشرب ، وتاركه بالمرة قاتل لنفسه ، وهو من أهل النار. والمقلل منه على وجه يضعف بدنه ويعجز عن القيام بما يجب عليه القيام به من طاعة أو سعى على نفسه ، وعلى من يعول، مخالف لما أمر الله به وأرشد إليه ، والمسرف في إنفاقه على وجه لا يفعله إلا أهل السفه والتبذير مخالف لما شرعه الله لعباده واقع في النهي القرآني ، ومن الاسراف الأكل لا لحاجة ، وفي وقت شبع ". (٢)

---

(١) سورة الأعراف ، آية : ٣١ .

(٢) محمد بن علي بن محمد الشوكاني : فتح القدير. ط٢ . مصر: مكتبة البابي الحلبي ، جـ٢ ، ١٣٨٣هـ/ ١٩٦٤م، ص٢٠٠ .

فالغذاء في نظر القرآن الكريم وسيلة ضرورية لابد منها لحياة الانسان، دعا إليها الله سبحانه وتعالى في قوله :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُواْ مِمَّا فِي ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا ﴾ (١)

تعليقاً على هذا الموضوع يقول الدكتور عبد الحميد دياب ود. أحمد قرقوز :

" جعل الله سبحانه وتعالى في غريزة الانسان ميلاً للطعام والشراب، وقضت حكمته أن يرافق هذا الميل لذة لتمتع الإنسان بطعامه وشرابه ولتنبيه العصارات الهاضمة وأفعال الهضم، فليست اللذة هي غاية الأعمال الغريزية، وان الوقوف عند التلذذ والتمتع في الطعام والشراب إنما ينزل بالإنسان إلى مستوى الحيوان، وهذه من صفات الكافرين الجاحدين" (٢).

يقول تعالى :

﴿ وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ ٱلْأَنْعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ ﴾ (٣)

" ومن الوجهة الغريزية فإن الأصل في الأغذية أنها لبناء الجسم، وتعويضه ماينذثر من انسجته، ولتقديم القدرة الكامنة التي تستنفذ في الحفاظ على حرارته، وفي قيام أجهزته بأعماله" (٤).

فالمقصد الذي ذهبت إليه الآية الكريمة السابق ذكرها : ﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ هو دعوة الانسان إلى تناول الطعام والشراب، ثم يأتي التحذير مباشرة عن الافراط في ذلك. إذن فهذه الآية الكريمة تشتمل على نظام تربوي من وجهين :

---

(١) سورة البقرة، من آية : ١٦٨.

(٢) عبد الحميد دياب ود. أحمد قرقوز، مرجع سابق، ص ١٢٨.

(٣) سورة محمد، من آية : ١٢.

(٤) عبد الحميد دياب ود. أحمد قرقوز، المرجع السابق، ص ١٢٨.

أحدهما : إباحة الطعام والشراب . إذ بتناولهما يتغذى جسم الانسان ويكتمل نموه ، وتناولهما أمر ضروري لحياة الانسان الذي لا يعيش دون تناولهما ولا عوض له عنهما .

الثاني : النهي عن الإسراف في الطعام والشراب، وزيادة الشبع والري من مختلف المآكل والمشارب وقد وجهنا الرسول عليه الصلاة والسلام إلى القانون الصحيح الذي ينبغي مراعاته في الأكل والشرب بقوله :

(مَامَلأَ آدمِيٌّ وِعَاءً شَرًّامِنْ بَطْنٍ ، بِحَسبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ) (١)

يعلق عبد المعطى أمين قلعجي على هذا الحديث بقوله :

" يعتبر هذا الحديث من معجزات النبي عليه الصلاة والسلام وجوامع كلمه ، وحكمته العالية ، ومن القوانين التي سنها النبي عليه الصلاة والسلام للأكل تأييداً للآية السابقة " كلوا واشربوا ولا تسرفوا " وهذا النظام التربوي يعتبر أساساً للحياة البشرية ، وإذا أراد الانسان أن يعيش سليماً من الأمراض ، فالاعتدال هو قانون الطبيعة ".(٢)

فالمربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم يوصي الانسان بأن يجعل ثلث حجم معدته لطعامه ، وثلثها الثاني لشرابه ، ويترك ثلثها الأخير خالياً حتى لا يعوق عملية التنفس .

---

(١) أخرجه الترمذى : ٤ / ١٨ كتاب الزهد : باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل ، رقم (٢٤٨٦) .

(٢) عبد المعطى أمين قلعجي في تعليقه على : الطب النبوى لابن قيم الجوزية ، مرجع سابق ، ص ٨١ .

كما نهى النبي عليه الصلاة والسلام على الشرهين، إفراطهم في الأكل والشرب وجعل من صفات المؤمن ألا يكون أكولاً شرهاً ، صوناً له من سوء الصحة المترتبة على الإفراط في تناول الطعام بقوله عليه الصلاة والسلام :

(الْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ ، وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعيٍّ وَاحِدٍ) (1)

يقول النووي في شرحه لهذا الحديث :

" قال أهل الطب لكل انسان سبعة أمعاء المعدة ثم ثلاثة متصلة بها رقاق ثم ثلاثة غلاظ . فالكافر لشراهته وعدم تسميته لا يكفيه إلا ملؤها والمؤمن لاقتصاده وتسميته يشبعه ملء أحدها ". (2)

أي أن الكافر يأكل الكثير ولا يشبع، والمؤمن يقنع بالقليل ويكفيه ويبارك الله له فيه . كما يقول عليه الصلاة والسلام في الحث على المواساة في الطعام ، وأنه وإن كان قليلاً حصلت منه الكفاية المقصودة ووقعت فيه بركة تعم الحاضرين عليه .

(طَعَامُ الاثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الأَرْبَعَةِ) (3)

ففي تلك الأحاديث تأكيد لنبي الهدى عليه الصلاة والسلام على الاقتصاد في الطعام والشراب من كميته المعدة للأكل ، ومن حيث الكمية التي يأكلها الإنسان ، لأن في ذلك استقامة وصحة لإيماننا وتربية لأجسامنا . فالأسراف في الطعام والشراب له مضاعفاته السيئة ، التي تجر للانسان كثيراً من الأخطار والمصاعب منها :

---

(1) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٤ / ٢٤ كتاب الأشربة : باب المؤمن يأكل في معى واحد والكافر في سبعة أمعاء .

(2) النووي : صحيح مسلم ، المرجع السابق . نفس المكان .

(3) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٤ / ٢٢ كتاب الأشربة : باب المؤمن يأكل في معى واحد .

" ١- التعرض للبدانة والسمنة ، وهي من أخطر الأعراض التي يمنى بهـا الانسان ، فإنها تعرضه للاصابة بأمراض القلب ، وارتفاع الضغط وأمـراض الكلى ، ومرض السكر .

٢- تعرض الجهاز الهضمي للأصابة بالأمراض من تمدد المعدة ، واتساعها وحدوث القرحة وغيرها .

٣- يؤدى الافراط في الطعام إلى قلة النسل ، فقد ثبت في الطب الحديث أن الاسراف في تناول الأطعمة الدسمة المغذية يؤثر على نشاط الغدد وعلى قدرة الانسان على الغيض ، كما يؤدي - في بعض الأحيان الى العقم .

٤- من ويلات الاسراف في الطعام والشراب تلبد الفكر، وسد آفاقـه ، وإصابة الانسان بالغباوة وعدم الذكاء" (١).

وهنا تتجلى أهمية تنظيم التربية الجسمية وإتباع ما أرشدنا إليه القرآن الكريـم ، والمصطفى عليه الصلاة وأزكى التسليم من سبل تحفظ لنا أجسامنا من الكسل والخمول والمرض والهلاك .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية وجدت انها أشارت إلى موضوع " النهى عن الاسراف فى الطعام والشراب " فى مختلـف مراحلها الابتدائي والمتوسط والثانوى بوضوح .

---

(١) باقرشريف القرشى : النظام التربوى فى الاسلام ، مرجع سابق ، ص٣٢٧-٣٢٨ .

- المبحث الرابـــــع -

* تحريـم الجماع الضـــار شـــرعا وطبعــا *

ينظر الاسلام إلى الدافع الجنسي نظرته إلى الدوافع الفطرية الأخرى فيحترمـــه ولا يحقره، ويسعى لاشباعه بما يتناسب مع كرامة الانسان، فقد خلق الله المخلوقات كلها، وفق قانون الزوجية ليتم التكاثر والتعمير لهذا الكون، وعبادة الواحد القهـــار.

ولما كان الانسان قد كرمه الله وفضله، كانت طريقته في إشباع دوافعه الفطريـة تختلف كل الاختلاف عن الحيوانات والبهائم الأخرى، فطريقته في مأكله ومشـــربه، وسعيه إلى معاشه وتمتعه بالحياة، تختلف تماماً عن مسلك الحيوانات لما له من عقـل وتمييز وشعور وإحساس. وقد اهتمت التربية الاسلامية بالناحية الجنسية وأوضحـت أمرها جلياً ووجوب اتباع الطرق السليمة التي تكفل للانسان متعة منزهة عن كـــل مايخالف طبيعة الاتصال الجنسي. كما أوضحت التربية الاسلامية ماينبغي أن يبتعد عنه الانسان من طرق الاتصال الجنسي الضار من حيث طبيعتها أو من حيـــث مايترتب عليها.

فَحُرِّم الزنى واللواط ومايثير الغريزة الجنسية لهما من وسائل ومقدمات، وحـرم اتيان المرء زوجته وهي حائض.

فالزنى واللواط من أبشع الفواحش التي حرمها الله بين البشر، لما تنا له مـــن كرامة الانسان ولما تنزل بالبشرية إلى مستوى البهيمة. وقد صرف الاسلام للوقايـة منها آيات قرآنية وأحاديث نبوية كثيرة، وحذر من الاقتراب منهما، وأنزل بمرتكبيها الحكم العدل والجزاء المناسب.

١- تحريم الزنـــى :

يقول تعالى :

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا﴾ (١)

(١) سورة الاسراء، آية: ٣٢.

يقول عبد الرحمن واصل عن آفة الزنى في كتابه "مشكلات الشباب الجنسية":

" الزنى مرض خلقي خبيث ، لايظهر إلا في المجتمعات الجاهلية التي ابتعدت عن دين الله ونقائه لتتدنى إلى رجس الجاهلية ودنسها . وهذه الآفة المهلكة لا تنتشر إلا في المجتمعات التي تعبد الجنس ، وتقدم له القرابين . . وتصير قوادات الجنس فيه شموساً ساطعة في سماء الفن ، حتى تقدم الواحدة منهن الى المحاكمة ، فيخلى سبيلها لماضيها العريق في الفساد والإفساد ، ليحيوا سنن الذين غضب الله عليهم ، من الذين كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه ، وإذا سرق فيهم الضعيف قطعوه ".(1)

ولأن الطريق إلى تلك الجريمة المحرمة يمر عبر مراحل قد يستهين بها الانسان ولا يلقي لها بالاً ، فإننا نجد رسول الله صلى الله عليه وسلم - يصف مدارج هذه الطريق ليكون المسلم على بينة من أمره ، وحتى لا يسترسل معها فتوصله إلى غضب الله فيقول عليه الصلاة والسلام :

(إِنَّ اللّٰهَ كَتَبَ عَلَى ابْنِ آدَمَ حَظَّهُ مِنَ الزِّنَى أَدْرَكَ ذَلِكَ لَا مَحَالَةَ . فَزِنَى الْعَيْنَيْنِ النَّظَرُ وزِنَى اللِّسَانِ النُّطْقُ وَالنَّفْسُ تَمَنَّى وَتَشْتَهِي وَالْفَرْجُ يُصَدِّقُ ذَلِكَ أَوْ يُكَذِّبُهُ)(2)

فالزنى كما يقول ابن القيم الجوزية يجمع خلال الشر كلها من قلة الدين وذهاب التقوى والورع ، وقلة الغيرة على النفس والشرف ، فلا نجد زانياً معه ورع ، ولا وفاء بعهد ،

---

(1) عبد الرحمن واصل : مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية تحت أضواء الشريعة الاسلامية. ط٢ . القاهرة : مكتبة وهبه ، ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٥م ، ص١٤٦ .

(2) أخرجه مسلم : ٤/ ٢٠٤٦ كتاب القدر: باب قدر على بني آدم حظه من الزنا ، رقم (٢٦٥٧) .

ولا محافظة على قريب أو صديق ، ولا غيرةٌ على أهله . فالغدر والكذب والفجور والخيانة وقلة الحياء وسوء الخلق وعدم المراقبة وعدم الأنفة للحرم، وذهاب الغيرة من القلب، من شعبه وصفاته التي يتصف بها (١).

ويقول ابن القيم أيضا في كتابه " الداء والدواء " :

" ولما كانت مفسدة الزنى من أعظم المفاسد ، وهي منافية لمصلحة نظام العالم في حفظ الفروج وصيانة الحرمات ، وتوقي مايوقع أعظم العداوة والبغضاء بين الناس ، من إفساد كل منهم امرأة صاحبه وابنته وأخته وأمه ، وفي ذلك خراب العالم كانت تلي مفسدة القتل في الكبر " (٢).

ولهذا قرنها الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز ، وقد أكد حرمتها ، بقوله :

﴿وَٱلَّذِينَ لَا يَدۡعُونَ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ وَلَا يَقۡتُلُونَ ٱلنَّفۡسَ ٱلَّتِي حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلۡحَقِّ وَلَا يَزۡنُونَۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ يَلۡقَ أَثَامٗا ﴿٦٨﴾ يُضَٰعَفۡ لَهُ ٱلۡعَذَابُ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ وَيَخۡلُدۡ فِيهِۦ مُهَانًا ﴿٦٩﴾ إِلَّا مَن تَابَ﴾ (٣)

فقرن الزنى بالشرك وقتل النفس ، وجعل جزاء ذلك الخلود في العذاب المضاعف، مالم يرفع العبد موجب ذلك بالتوبة والإيمان والعمل الصالح .

وقد حذر الحق سبحانه وتعالى من جريمة الزنى حين قال :

﴿وَلَا تَقۡرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةٗ وَسَآءَ سَبِيلٗا﴾ (٤)

---

(١) انظر ابن قيم الجوزية : روضة المحبين ونزهة المشتاقين / تحقيق د. السيد الجميلي . ط١ . بيروت : دار الكتاب العربي ، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م، ص٣٦٦.

(٢) ابن قيم الجوزية : الداء والدواء . جدة : دار المدني للنشر، ١٤٠٣ هـ / ١٩٨٣م، ص٢٠٤.

(٣) سورة الفرقان ، آية ٦٨-٧٠.

(٤) سورة الاسراء ، آية : ٣٢.

يصف القرآن الكريم الزنى بأنه فاحشة وسبيل سيئ، ولكي ندرك مدلول الآية في هذا الوصف، من الناحية الطبية فقط، نقول : إن الزنى هو المسؤول الأول والأخير عن انتشار مختلف الأمراض الجنسية في المجتمع، ولعل من أخطر الأمراض مايلى :

١- مرض الزهرى (السفلس) :

وهو من آثار جريمة الزنى، و من أخبث الأمراض وأفتكها، وهو يصيب جميع أجهزة الجسم، وفي الدور الأول منه تتكون فى الجسم قرحة صلبه بعد الاتصال الجنسى بين المصاب والسليم، وفي الدور الثانى يصاب جميع أجزاء الجسم ببقع حمراء، والدور الثالث يتمثل في إصابة احدى الأجهزة الرئيسية فى الانسان، فقد يصيب الدماغ فتحدث أمراض عقلية كالجنون، وقد يصيب القلب والأوعية الدموية فيؤدى إلى أمراض القلب المميتة، كما يصيب العظام والمفاصل والجلد والعين والاذن باصابات لا حد لخطورتها. لا يستريح المصاب منها الا بعد الموت.(١)

وقد اهتمت كتب الطب باسهاب فى تفصيل ذلك.

٢- مرض السيلان :

وهو مرض تناسلي، يتميز بأعراض معينة من بينها حرقان عند التبول ثم يظهر سيلان المادة الصديدية من العضو التناسلى وعادةً مايكون هذا المرض مزمناً عند المرأة ويتطور ويحدث العديد من المضاعفات. وقد يؤدى هذا المرض إلى إصابة أبناء من يقترف هذه الجريمة بالعمى أثناء الولادة.(٢)

---

(١) انظر. عبد الحميد القضاه : الأمراض الجنسية عقوبة الهية. ط١. لندن : دار النشر الطبية، ١٤٠٥هـ/١٩٨٥م، ص ٤٤، ٤٥، ٤٦.

(٢) انظر الفاضل العبيد عمر : أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج، مرجع سابق، ص ٨٠، ٨١.

كما له العديد من المضاعفات السيئة على الانسان، حفلت كتب الطب بذكرها .

٣- مرض القرحة الرخوة :

" وهو مرض تناسلي تسببه عصوية تنتمي إلى فصيلة البكتريا المولعة بالدم ويبدأ الداء غالباً على الأعضاء التناسلية الخارجية في شكل هالة صغيرة حمراء، وتتطور هذه الحالة إلى دمل ثم ينفجر لتكون قرحة رخوة لينة مليئة بالصديد، غير قابلة للشفاء ، وتؤثر على الجسم تأثيراً سيئاً ".(١)

هذا بالإضافة إلى الأمراض المختلفة التي تسببها آفة الزنى منها : مرض الورم الحبيبي الاربى ، ومرض النمو البلغمي الالتهابي الجنسي ، وأمراض جنسية كثيرة ظهر منها حديثاً مرض يسمى (الإيدز) "مرض فقدان المناعة المكتسبة " . ويعتبر هذا الداء من أخطر الأمراض التناسلية التي تم اكتشافها ، والذى عرفه العالم عام ١٩٧٨م /١٣٩٨هـ، وتكثر الاصابة بهذا الداء الفتاك وسط الشاذين جنسيا ومدمني المخدرات والزناة.(٢)

ومما ذكره د . محمد على البار في كتابه " الأمراض الجنسية " عن مرض (الإيدز) :

" انه مميت خلال عامين أو ثلاثة منذ ظهور الأعراض ، وتبلغ نسبة الوفيات فيه مائة بالمئة . وقد بلغ عدد المصابين به فى نهاية عام ١٩٨٠ /١٤٠٥هـ أكثر من عشرين ألف حالة فى العالم أجمع ، معظمها من الولايات المتحدة الأمريكية زعيمة العالم الحر وبلد التكنولوجيا ورحلات الفضاء . . .

وزاد الرعب حتى أصبح (الإيدز) الشغل الشاغل لوزارات الصحة فى الولايات المتحده وأوربا ، وأنفقت ومازالت تنفق مئات الملايين على أبحاث (الايدز). الذى لم يكتشف العلاج الناجح له حتى الآن . وظهرت الأبحاث في

---

(١) المرجع السابق ، ص ٨١ .

(٢) انظر المرجع السابق ، ص ٨١ ، ٨٢ ، ٨٤ .

المجلات العلمية تباعاً تصف (الإيدز) ومشاكله وسببه ".(1)

هذه بعض الأمراض الفتاكة التي يصاب بها من يرتكب هذه الجريمة، مضافاً لذلك تضييع النسل، والاخلال بالشرف وهدم كيان الاسرة.

ومنهج التربية الاسلامية الذى يعمل على المحافظة على صحة الانسان ووقايته من الأمراض وبالتالى حماية المجتمع أجمع من التفكك والضياع والانحلال والأمراض الفتاكة. يتضح في قوله تعالى :

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (2)

﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ (3)

﴿الزَّانِي لَا يَنكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرِّمَ ذَٰلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ (4)

ونقول مع المصطفى صلوات الله عليه وعلى آله :

(لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَومٍ قط حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلاَّ فَشَا فِيهِمُ الطَّاعُونُ وَالأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا). (5)

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.. لقد عمّهم الله بالأوجاع والطواعين التى لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا. لأنهم اعلنوا الفاحشة وتمرغوا في أوحال الرذيلة.

---

(1) محمد علي البار: الأمراض الجنسية وأسبابها وعلاجها. ط٣. جده: دار المنار، ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م، ص ٨٠.

(2) سورة الاسراء، آية : ٣٢.

(3) سورة الأنعام، من آية : ١٥١.

(4) سورة النور، آية : ٣ .

(5) أخرجه ابن ماجه : ٢/ ١٣٣٢ كتاب الفتن : باب العقوبات، رقم (٤٠١٩).

(ب) تحريم اللواط :

يعتبر اللواط من المصادر الأخرى التي تنتقل منها عدوى الأمراض التناسلية. وقد عرفت البشرية هذه الفاحشة البشعة منذ زمن قديم إلا أنها قد انتشرت في زماننا هذا بصورة كبيرة ربما فاقت ماكان معروفا قبل قرون سحيقة.

" ويعرف اللواط بأنه الجماع الشرجي، سواءٌ أكان الملوط ذكراً أو أنثى، وهو إما حاد، أو مزمن حيث يعتاد المرء على هذا الفعل الخبيث ".(١)

وقد تفشى اللواط في قوم سيدنا لوط، ومن ثم جاءت التسمية ويعتبر قوم لوط أول من مارس فاحشة اللواط في التاريخ حسب ما جاء في قوله تعالى :

﴿وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِۦٓ أَتَأْتُونَ ٱلْفَـٰحِشَةَ مَا سَبَقَكُم بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّنَ ٱلْعَـٰلَمِينَ﴾ (٢)

وكانت النتيجة أن نالوا من الله تعالى عقاباً أليماً. فقد أمر رب العزة والجلال جبريل عليه السلام أن يرفع قراهم إلى السماء، وجعل عاليها سافلها، وأمطر عليهم حجارة مصنوعة في جهنم.

يقول الحق تبارك وتعالى :

﴿فَلَمَّا جَآءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَـٰلِيَهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَارَةً مِّن سِجِّيلٍ مَّنضُودٍ ﴿٨٢﴾ مُّسَوَّمَةً عِندَ رَبِّكَ ۖ وَمَا هِىَ مِنَ ٱلظَّـٰلِمِينَ بِبَعِيدٍ﴾ (٣)

ويعتبر اللواط من الجماع الضار الذى نهى عنه الاسلام وقاية للفرد والمجتمع من التفكك والانحراف والأمراض الفتاكة. وقد جاء في كتاب " الطب النبوى " لابن قيم الجوزية أن الوطء في الدبر لا يجوز حتى ولو كان بين المرأة وزوجها.(٤)

---

(١) عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مرجع سابق، ص ١٧٧.

(٢) سورة الأعراف، آية : ٨٠.

(٣) سورة هود، آية : ٨٢-٨٣.

(٤) انظر ابن قيم الجوزية : الطب النبوى، مرجع سابق، ص ٣١٣.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(مَلْعُونٌ مَنْ أتى امرأته في دُبُرِهَا)(1)

وفي رواية للامام أحمد :

(لا ينظر اللهُ الى رجلٍ جامع امرأته في دُبُرِهَا)(2)

وفي سنن الترمذي : عن علي بن طلق ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(لاَ تَأْتُوا النِّسَاءَ في أَعْجَازِهِنَّ ، فَإِنَّ اللّٰهَ لاَ يَسْتَحْيِي مِنَ الحَقِّ)(3)

كما قال عليه الصلاة والسلام عن الذي يجامع امرأته في دبرها :

(هـي اللوطيـة الصُّغرى)(4)

وفي الترمذي : عن ابن عباس مرفوعاً :

(لاَ يَنظُرُ اللّٰهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى رَجُلاً أَوِ امْرَأَةً في الدُّبُرِ)(5).

ففي تلك الأحاديث منع صريح من الوطء في الدبر وهذا يعزي لأن في هذه الفاحشة مضاراً عديدة إجتماعية وصحية ونفسية .

وقد جاء في كتاب (الداء والدواء) لابن قيم الجوزية ، أن اللواط مفسدة من أعظم المفاسد ، ومن ثم كانت عقوبته في الدنيا والآخرة من أعظم العقوبات(6).

---

(1) أخرجه أبو داود : ٢/٢٤٩ ، كتاب النكاح : باب في جامع النكاح ، رقم (٢١٦٢).

(2) رواه أحمد في مسنده : ٢ / ٣٤٤ .

(3) أخرجه الترمذي : ٣/٤٦٨ ، كتاب الرضاع : باب ماجاء في كراهية اتيان النساء في أدبارهن ، رقم (١١٦٤) .

(4) مسند الامام أحمد : ٢ / ١٨٢ .

(5) أخرجه الترمذي : ٣/٤٦٩ كتاب الرضاع : باب ماجاء في كراهية اتيان النساء في أدبارهن ، رقم (١١٦٥) .

(6) انظر ابن قيم الجوزية : الداء والدواء ، مرجع سابق ، ص ٢٢٨ .

كما ورد أن عقوبته أغلظ من عقوبة الزنى ، فإن القتل مصير فاعله محصناً كان أو غير محصن ، لما رواه ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(مَنْ وجَدْتُموهُ يَعْمَلُ عَمَلَ قومِ لُوطٍ فَاقْتُلُوا الفَاعِلَ والْمَفْعُولَ بِهِ) (1)

وقد ذكر الله سبحانه وتعالى، عقوبة اللوطية وما حل بهم من البلاء في عشر سور من سور القرآن وهي : سورة الأعراف ، وهود ، والحجر ، والأنبياء ، والفرقان ، والنمل ، والشعراء ، والعنكبوت ، والصافات . . .

وقال سبحانه وتعالى محذراً لمن عمل عملهم ومنذر بما حل بهم من العذاب الشديد :

﴿وَمَا قَوْمُ لُوطٍ مِّنكُم بِبَعِيدٍ﴾ (2)

يقول عبد الرحمن واصل في كتابه " مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية " :

" قال بعض العلماء : إذا علا الذكر الذكر هربت الملائكة وعجت الأرض الى ربها ، ونزل سخط الجبار ، جل جلاله - عليهم ، وغشيتهم اللعنة ، وحفت بهم الشياطين ، واستأذنت الأرض ربها أن تخسف بهم . وثقل العرش على حملته ، وكبرت الملائكة ، واستعرت الجحيم ، فإذا جاءته رسل الله لقبض روحه تقلوها إلى ديار اخوانهم ، وموضع عذابهم فكانت روحه بين أرواحهم ، وذلك أضيق مكاناً وأعظم عذاباً من تنور الزناة ، فلاكانت لذة توجب هذا العذاب الأليم ، وتسوق صاحبها إلى مرافقة أصحاب الجحيم . تذهب اللذات وتعقب الحسرات ، وتفنى الشهوة ، وتبقى الشقوه . " (3)

---

(1) أخرجه الترمذي : ٤ / ٥٧ كتاب الحدود : باب ماجاء في حد اللوطي ، رقم (١٤٥٦) .

(2) سورة هود ، من آية : ٨٩ .

(3) عبد الرحمن واصل : مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية ، مرجع سابق ، ص : ١٤٢ .

تلك الأحاديث النبوية الشريفة من معجزاته عليه الصلاة والسلام ، حيث أخبر عن أشياء لم يكن يتصورها العربي في جزيرته في ذلك الزمان ، فأخبر عنها أنها من علامات الساعة،وهي من العلامات الصغرى ، وقد جاء في هذه العلامات أشياء كثيرة تحققت في زماننا هذا . منها ماذكرته من شيوع الزنى وشيوع اللواط وكذلك شرب الخمور .

يقول عليه الصلاة والسلام :

(إنَّ من أشراطِ الساعةِ أن يُرفَعَ العلم ، وَيكثرَ الجهل ، ويكثُرَ الزِّنى ، وَيَكثُرَ شُربُ الخمرِ)[1].

ويقول عليه الصلاة والسلام :

(لا تقوم الساعة حتى توجد المرأة نهاراً جهاراً تُنكَح وسط الطريق لا ينكر ذلك أحد ولا يغيره فيكون أمثلهم يومئذ الذي يقول لو نحيتها عن الطريق قليلاً)[2].

وفي الغرب قد وصلوا إلى قريب من ذلك،حيث يتسافدون تسافد البهائم في الحدائق والشواطئ والنوادي . . والزنى واللواط ينتشر فيهم إنتشار النار في الهشيم .

<u>الأضرار الجسمية والنفسية للواط :</u>

ان منهج التربية الاسلامية بمنعه " اللواط " سواء كان المفعول به ذكراً أوانثى ، قد حمى البشرية من الأمراض التناسلية التي تحيق بالمجتمع نتيجة لهذه الفاحشة ، بالاضافة إلى المضار الجسمية والنفسية التي تحيق بالفاعل والمفعول به .

---

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري : ٩ / ٣٣٠ كتاب النكاح : باب يقل الرجال ويكثر النساء ، رقم (٥٢٣١) .

(٢) المستدرك للحاكم : ٤ / ٤٩٥ كتاب الفتن والملاحم : بعض اشراط الساعة .

ومن الأضرار الجسمية والنفسية لهذه العلاقة الشاذة :

" ١- نقل جميع الأمراض الزهرية وهي (السفلس والسيلان ، والقرحة اللينة ، والورم الاربي ، وكذلك مرض الجرب والقمل .

٢- ارتخاء عضلات المستقيم أو تمزيقها ، وبالتالي فقدان السيطرة على عملية التغوط بشكل كامل ، ولذلك فقد يخرج البراز بدون إرادة المريض"(١)

ومما يذكره د . عبدالرحمن واصل عن أضرار اللواط الجسمية والنفسية مايلي :

" ١- عدم ميل المعتاد على اللواط إلى زوجته ، وقد يقدم على طلاقها

٢- التأثير على أعضاء التناسل :

يضعف اللواط مراكز الانزال الرئيسية في الجسم ، ويعمل على القضاء على الحيوانات المنوية فيه ، ويؤثر على تركيب مواد المني ، وينتهي الأمر باللائط الى العقم .

٣- الاصابة بحمى التيفود والدوسنتاريا والأمراض الخبيثة التي تُنقل عن طريق التلوث بالمواد البرازية .

٤- إصابة الشاذ باختلال التوازن العقلي والبلاهة الواضحة وشرود الفكر ، وذلك يرجع إلى قلة الافرازات الداخلية التي تفرزها الغدة الدرقية ، والغدد فوق الكلى وغيرها ، وذلك من تأثير هذه الفاحشة النكراء .

٥- وليس الضرر النفسي بأهون من الضرر الجسدي ، فإن اللواط هو فقدان الرجولة ، وإهدار أعظم قيمة في الحياة فيشعر مرتكب تلك الجريمة بأنه ما خلق ليكون رجلاً ، ولذلك يلازمه الاحساس بالميل إلى بني جنسه ، وتتجه أفكاره الخبيثة إلى أعضائهم التناسلية"(٢)

---

(١) عبد الحميد دياب ، ود . أحمد قرقوز ، مرجع سابق ، ص ١٧٧ .

(٢) عبد الرحمن واصل ، مرجع سابق ، ص ١٤٣-١٤٤ .

تلك بعض من الأمراض الجسمية والنفسية التي يصاب بها من يرتكب جريمة اللواط بالإضافة الى الأمراض الكثيرة التي لا تعد .

ومن الملاحظ تفشي اللواط في المجتمع الأوربي والأمريكي حتى أصبح علاقة مشروعة تحميها القوانين ويباركها المجتمع ، ولا شك أن هذا هو نهاية هذه المجتمعات التي تعيش في غيبة عن القيم الدينية وأساليب وأسس التربية الاسلامية الصحيحة . . فيصبح أمرها فرطا وتتفشى فيها الحيوانية وبهيمية اللواط والزنى .

﴿وَمَا ظَلَمْنَٰهُمْ وَلَٰكِن كَانُوٓاْ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (١)

٣ - حرمة وطء الحائض :

ومما حرمه الاسلام للوقاية من المرض وطء الحائض ، فقد جاء في كتابه العزيز :

﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُواْ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾ (٢)

وقوله عليه الصلاة والسلام :

(مَنْ أَتَى حَائِضًا أو امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا أَوْ كَاهِنًا ، فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ ، فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنْزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ عليه الصلاة والسلام) (٣) .

يقول الدكتور عفيف عبد الفتاح طبّاره :

" إفرازات الجسم على نوعين : نوع له فائدة في الجسم مثل الافرازات التي تساعد على الهضم أو التناسل ، أو افرازات داخلية تنظم أجهزة الجسم وأنسجته وهذا ضروري للحياة وليس فيه ضرر.

---

(١) سورة النحل ، من آية : ١١٨ .

(٢) سورة البقرة ، من آية : ٢٢٢ .

(٣) أخرجه ابن ماجه : ١/ ٢٠٩ كتاب الطهارة وسننها : باب النهي عن اتيان الحائض ، رقم (٦٣٩) .

ونوع ليس له فائدة ، بل هو بالعكس يجب طرده من الجسم إلى الخارج وهو مكون من مواد سامه إذا بقيت فى الجسم أضرت به ، وذلك مثل : البول ، والبراز ، والعرق ، والحيض.(١)

فالآية القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التى حرمت وطء الحائض ، هى معجزة علمية للاسلام وقاعدة تربوية اسلامية،علمت الانسان قبل أن يعرف شيئاً من أنواع الافرازات : أن المحيض أذى وأنه لا يفيد الجسم.

وأما الجزء الثانى من الآية : " فاعتزلوا النساء فى المحيض" ، فقد منع الطب مخالطة المرأة في زمن الحيض لأنه ضار بالزوج والزوجة كليهما.(٢)

وقد جاء فى كتاب (مع الطب فى القرآن الكريم) للدكتور عبد الحميد دياب والدكتور أحمد قرقوز، أن وجود الدم أثناء الحيض يجعل وسط المهبل قلوياً بعد أن كان حمضياً وهذا مايجعل المهبل عرضه للتلوث بالجراثيم وقابلاً للالتهابات . فإذا حدث الجماع أثناء الحيض ينتج عن ذلك تخريش لجدار المهبل ، ومن ثم يحدث الالتهاب . وفي نفس الوقت يكون غشاء الرحم أثناء الحيض فى حالة انسلاخ لأنه جرح مفتوح ، مما يجعله عرضة للإصابة والالتهاب بالجراثيم التى تدخل أثناء الجماع. هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن الجماع يزيد من النزف الدموى ، ويزيد من إحتقان المهبل والرحم ، وبالتالى تزداد الالتهابات شدة ، وربما تصل إلى قناة الرحم وملحقاته وإلى المثانة ، وتؤدى إلى العقم والتهاب مجرى البول . هذه الأخطار الصحية التى تصيب المرأة.(٣)

---

(١) عفيف عبد الفتاح طباره : روح الدين الاسلامى ، مرجع سابق ، ص ٤٤٤ .

(٢) انظر المرجع السابق .

(٣) انظر. عبد الحميد دياب ود. أحمد قرقوز ، مرجع سابق ، ص : ٤٧ .

" أما بالنسبة للرجل فيمكن أن يتعرض للمرض أيضاً نتيجة إنتقال الالتهاب بالتماس ، فقد يصاب بالتهاب المجرى البولي ، ومنه تمتد الاصابة الى سائر الجهاز البولي والتناسلي ، وعند إصابة الحويصلتين المنويتين يشتد الألم في العجان ، ويتضاعف الألم عند التبول والتغوط ، وأثناء المشي ، أو عند الجلوس ، كما يمكن أن تصاب الخصيتان ".(١)

وهكذا نستطيع أن ندرك الحكمة العلمية وراء تحريم الجماع أثناء الحيض . وبذلك يكون الاسلام قد ساهم في وقاية الانسان من الأمراض بهذا التوجيه الحكيم ، ووضع أسس التربية الصحية السليمة ليحافظ على الصحة العامة ، ويحافظ على حياة الانسان خالية من الأمراض المعدية ، ويحفظ جسمه خالياً من الجراثيم الضارة .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية وجدت أنها أشارت لموضوع (النهي عن الجماع الضار شرعاً وطبعاً) في مراحلها المتوسط والثانوي ، وسيتضح مدى إشارة تلك المناهج لهذا الموضوع من اللوائح التالية :

---

(١) المرجع السابق ، ص ٤٨ .

	الصف الأول	الصف الثانى	الصف الثالث	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس
١ـ تحريم الزنـــى						
٢ـ تحريم اللواط						
٣ـ تحريم اتيــان الحائض						

((مناهج المرحلة المتوسطة (بنين وبنات)))

	الصف الأول المتوسط	الصف الثانـــى	الصف الثالـــث
١ـ تحريم الزنـــى	✓ (حديث) ◯ (حديث)		
٢ـ تحريـم اللواط			
٣ـ تحريم اتيــان الحائض	✓ (فقــه) ◯ (فقــه)		

((مناهج التعليم فى المرحلة الثانوية (بنين وبنات)))

	الصف الأول الثانوى	الصف الثانـــى	الصف الثالث
١- تحريم الزنـــى		○(مطالعة إضافية)	
٢- تحريم اللواط		○(مطالعة إضافية)	
٣- تحريم اتيـــان الحائـــض		○(مطالعة إضافية)	

من اللوائح السابقة يتضح أن مناهج المرحلة المتوسطة أشارت الى موضـــوع (تحريم الزنى وتحريم اتيان الحائض) دون الاشارة الى (تحريم اللواط) وتقتـرح الباحثة الاشارة لهذا الموضوع (تحريم اللواط) فى تلك المناهج .

أما مناهج المرحلة الثانوية، فقد أشارت الى موضوع (النهى عن الجماع الضـــار شرعاً وطبعاً) فى مادة المطالعة الاضافية للبنات فقط دون البنين، رغم أهمية تعـليم الطلاب لهذا الموضوع ، لتوضيح لهم مدى تحريم الاسلام للزنى واللواط وتحريمه إتيان الحائض. وتقترح الباحثة ضرورة إشارة مناهج التعليم الثانوى بنين الى جانـــب مناهج التعليم الثانوى فتيات لهذا الموضوع .

- المبحث الخامس -

* النهي عن التداوي بالمحرمات *

ومن وسائل محافظة الانسان على سلامة جسمه، ووقايته من الأمراض ومتانة بدنه، التي اهتم بها المربي الكريم عليه الصلاة والسلام، تكرار دعوته لأمته الاسلامية بعدم التداوي بمحرم.

وفي " صحيح البخاري " عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال:

(إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ فِيمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ)(1)

وروى أبو داود في " سننه " من حديث أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالدَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا، وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ).(2)

" إن أمر التداوي بالمحرم قضية شائكة، فهي ليست قاصرة على عدد قليل من العقاقير الطبية ولو كان الأمر كذلك لهان، لكن المشكلة أن التداوي بالمحرمات بالنسبة لكثير من الأمراض العضوية والنفسية قد أصبح شائعاً لدرجة خطيرة، وتعدى المواد المحرمة إلى سلوك لا يتفق مع المبادئ الأخلاقية، ونهج الشريعة الاسلامية، ويتضاد مع صالح الفرد والمجتمع".(3)

---

(1) فتح الباري بشرح صحيح البخاري: ١٠/ ٧٨، كتاب الأشربة: باب شراء الحلواء العسل.

(2) أخرجه أبو داود: ٤/ ٧ كتاب الطب: باب في الأدوية المكروهة، رقم (٣٨٧٤).

(3) نجيب الكيلاني: في رحاب الطب النبوي، مرجع سابق، ٥٧.

ويمكن حصر تلك المحرمات في مجموعات أربعة رئيسية وتناولها بشيء من الايجاز في ضوء الطب النبوى ، واستنتاجات علمائه وتعليماتهم .

١ - المشروبات الكحولية :

إن موضوع الكحول مهم جداً بالنسبة لعلماء الاسلام والطب والاجتماع والاقتصاد وغيرهم . وذلك لأن كوارث المجتمع واضطراباته ومآسيه ، لها علاقة وثيقة بالمسكرات ، فالتعدي والعنف والجريمة والوحشية الجنسية والأخلاقية ، تتصل اتصالاً وثيقاً بالادمان والسكر والمخدرات وقد عنى علماء الطب بدراسة الكحول والمشروبات الكحولية كأى مادة عضوية وتأثيرها على الجسم والعقل . ومما يذكره الحاج محمد وصفي عن الخمر في كتابه " القرآن والطب " :

" الخمر هي تلك الوسائل المعروفة المعدة بطريقة تخمر بعض الحبوب أو الفواكه ، وتحول النشا أو السكر التي تحتويه إلى "غول" بوساطة بعض كائنات حيه لها قدرة على إفراز مواد خاصة يعد وجودها ضروريا في عملية التخمر . وقد سميت خمراً لأنها تخمر العقل وتستره ، أو لأنها تركت حتى أدركت واختمرت ، أو لأنها تخامر العقل أى تخالطه . والعامل الرئيسي في الخمر هو " الغول " ، ويسمى كذلك الكحول ".(١)

والكحول نوعان :

"(ميثيل الكحول) والثاني (ايثيل الكحول) .

أما الأول فهو مادة سامه لا تفيد إلا في تركيب السميات ، ولقد استعملت ولا تزال تستعمل في غش المسكرات المحتوية على (ايثيل الكحول) .

---

(١) محمد وصفى : القرآن والطب . ط١ . القاهرة : دار الكتب الحديثة ، ١٣٨٠هـ/ ١٩٦٠م ، ص١٢٨ ، ١٢٩ .

أما الثاني فهو مادة كيماويه تقتل الحياة في الخلية وهو يستعمل في علم الأدوية وفي المسكرات (١).

ولم يعد خافياً على أحد ماللمشروبات الكحولية من أضرار جسيمه على أجهزة الجسم.

وقد ذكر الدكتور نبيل الطويل، أضرار الكحول على أجهزة الجسم في كتابه (الخمر ومضارها على الجسم) :

ومن أضراره العمل على إثارة الخلايا التي تغطى جدار أنبوب الهضم الذي يسبب في اختلال علية الهضم في المعدة ، هذا إذا كانت نسبة الكحول المتناولة قليلة ، أما عندما يتناول الشخص كمية كبيرة منه ، فسوف يحدث له نتيجة ذلك إحتقان شديد في الجدار المخاطي ، ثم يتبعه الالتهاب الحاد المزمن إذا أدمن الشراب. ومن الثابت علمياً أيضاً أن كمية الطعام المأكول لمدمني الكحول هي أقل بكثير من الكمية الطبيعية التي يتناولها غيرهم من الناس. أي أن الكحول لا يستعمل كغذاء أو دواء للانسان ، لتأثيره الضار على أنسجة الجسم. هذا بالاضافة إلى أن إدمانه يسبب نقصاً في التغذية والفيتامينات ، وعنهما ينتج مرض خطير في الكبد، يسمى : تشمع الكبد . بالاضافة إلى أن للكحول تأثيراً سيئاً على الجهاز العصبى المركزي في الجسم ، ومن المعروف أن ذلك الجهاز هو المسيطر على كل أجهزة الجسم فمتى أصابه الخلل ، أدى ذلك إلى إثارة الانحراف في مختلف أجهزة الجسم .

والأمر المتفق عليه عند جميع الأطباء هو خطورة استعمال الكحول في كثير من الأمراض منها :

١- القرحة المعدية ، أو زيادة الحموضة .

٢- أمراض الكبد .

---

(١) نبيل الطويل : الخمر ومضارها على الجسم والعقل . ط٤ . دمشق / بيروت : المكتب الاسلامى ، ١٣٩٩هـ / ١٩٧٩م ، ص ١٥-١٦ .

٣- أمراض الكلى ، كالالتهابات الحادة المزمنة .

٤- مرض الصرعة.(١)

فالكحول إذن لها تأثير سيئ على مختلف أجهزة الجسم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وهذه حقائق علمية مؤكدة والمراجع الطبية الحديثة على اختلافها تفيض بوصف الكحول على أنه داء ، وليس شفاء أو غذاء .

وعندما نقرأ في تراثنا الاسلامي العريق نرى في صحيح مسلم ، عن طارق بن سويد الجعفي أنه سأل النبي عليه الصلاة والسلام عن الخمر فقال :

(إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ ، وَلَكِنَّهُ دَاءٌ)(٢)

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال :

(نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث)(٣)

ويذكر لنا ابن قيم الجوزية في كتاب " الطب النبوى " تعليقاً على موضوع التداوي بالمحرمات يقول فيه :

" المعالجة بالمحرمات قبيحة عقلاً وشرعاً ، وأما الشرع فما ذكر من الأحاديث السابقة وغيرها . وأما العقل ، فهو أن الله سبحانه وتعالى إنما حرمه لخبثه ، فإنه لم يحرم على هذه الأمة طيبا عقوبة لها ، كما حرمه على بني إسرائيل.(٤) بقوله سبحانه وتعالى :

﴿ فَبِظُلْمٍ مِّنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ ﴾(٥)

---

(١) انظر المرجع السابق ، ص ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٧ ، ٢٨ .

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٣ / ١٥٣ كتاب الأشربة : باب تحريم التداوي بالخمر.

(٣) أخرجه أبو داود : ٤ / ٧ / كتاب الطب : باب في الأدوية المكروهة ، (٣٨٧٠) .

(٤) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ٢٢٣ .

(٥) سورة النساء ، من آية : ١٦٠ .

" وإنما حرم على هذه الأمة ماحرم لخبثه ، وتحريمه له حمية لهم وصيانة عن تناوله . فلايناسب أن يطلب به الشفاء من الأسقام والعلل ، فإنه وإن أثر في إزالتها ، لكنه يعقب سقماً أعظم منه في القلب بقوة الخبث الذى فيه ، فيكون المداوى به قد سعى في إزالة سقم البدن بسقم القلب.

وأيضاً فإن تحريمه يقتضي تجنبه والبعد عنه بكل طريق ، وفى اتخاذه دواءً حض على الترغيب فيه وملابسته . وهذا ضد مقصود الشرع .

كما أن في إباحته للتداوى به ، ولا سيما إذا كانت النفوس تميل اليه ، ذريعة الى تناوله للشهوه واللذة ، ولا سيما إذا خيل للنفوس أنه نافع لها ، مزيل لأسقامها ، جالب لشفائها فهو أحب شئ إليها .

كما أن في هذا الدواء المحرم من الأدواء ، مايزيد على مايظن فيه من الشفاء ، وليفرض الكلام في أم الخبائث ، التى لم يجعل الله لنا فيها شفاء قط ، فإنها شديدة المضره بالدماغ وبالبدن جميعه ".(١)

ومن ممنا نرى سبق " الطب النبوي " ، ونصوص الأحاديث النبوية الشريفة الصحيحة على الدراسات والحقائق العلمية الحديثة .

٢- : المخدرات :

يقول الله سبحانه وتعالى :

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (٢)

لاشك أن المخدرات تفضي إلى الهلاك ، فهي على هذا محرمة تحريماً قاطعاً بجميع أنواعها ، سواء كانت حشيشاً أو أفيوناً أو حقن مورفين وما هو في حكمها ،

---

(١) ابن قيم الجوزيه : المرجع السابق ، ص (٢٢٣-٢٢٤).

(٢) سورة البقرة ، من آية : ١٩٥.

لأنها تؤثر تأثيراً سيئاً ملهكاً على أعظم نعمة أكرم الله بها عباده، وهي نعمة العقل . بالاضافة إلى تأثيرها على عضلة القلب وانتظام دقاته ، وقد يؤدي الافراط في تناولها الى حدوث سكته قلبية ، كما أن تعاطي الفرد للمخدرات عن طريق الحقن الوريدية ، يعرضه للإصابة بالتسمم الميكروبي الدموي وكذلك إلتهاب الكبد الوبائي . ويحدث نتيجة إدمان المخدرات تدهور مطرد في الحالة الصحية وانهيار في قدرة الجسم على مقاومة الأمراض ، وفقدان الشهية للطعام .

وهكذا تكون نتيجة ادمان المخدرات الهزال والضعف وانحطاط القوى ، ويصحب ذلك تغير سيئ في السلوك والتفكير ، وعدم القدرة على ضبط النفس .

ولاشك أن أخطر مايهدد المجتمع الغربي - ولاسيما في الولايات المتحدة الأمريكية - هو انتشار أقراص الهلوسة التي أدت إلى زيادة خطيره في الجريمة والعنف والاغتصاب ، وبذلك بدأت نذر انهيار المجتمع في هذه البلاد ، حيث انعدمت القيم وتغلبت الشهوات الحيوانية على السلوك والتفكير، (1) وتفككت الروابط العائلية واختفى الوازع الديني والضوابط السلوكية والأخلاقية .

وهنا يتجلى دور التربية الاسلامية في حفظ ووقاية الفرد من الأمراض والهلاك والضياع ، بنهيه عليه الصلاة والسلام عن كل شراب مسكر . فيقول :

(كُلُّ شَرَابٍ أَسكَرَ فَهوَ حَرَامٌ (2))

نستدل من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم أن المسكر حرام ، أياً كانت المادة التي استعملت ، سواء جامده أو سائله، مطبوخة أو غير مطبوخه ، عن طريق الفم أو الحقن أو غير ذلك من الوسائل المختلفة .

---

(1) انظر . محمود أحمد نجيب : الطب الاسلامي شفاء بالهدى القرآني، مرجع سابق ، ص ٢٨-٢٩ .

(2) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٦٩/١٣ كتاب الأشربة : باب بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام .

والتداوى بالمخدرات ، إنما هو تداوٍ بالمحرم ، ومن ثم فإن ماينطبق على الخمر ينطبق عليها نظراً لخطورة كل منهما على جسم الانسان .

٣ - التسيب الأخلاقى ، والحرية الجنسية :

إن مايسمى الحرية الجنسية أصبحت سلوكاً شائعا فى دول الغرب (العالم المتحضر) . والغريب من ذلك أنهم اعتبروا هذا السلوك علاجاً لكثير من الأمراض النفسية والاضطرابات العاطفية، تجنباً لما يسببه الكبت من أمراض مختلفة ، ولقد خرجت بذور هذه الدعوة الخبيثة فى فلسفة " فرويد "، ومن الفلسفات والمدارس التى تتعارض مع القيم الدينية العريقة .

ولقد أصبح القانون يحرس الاباحة الجنسية في كثيرٍ من الدول ويجعلها حقاً مكتسباً . . واختلط الأمر بالاقبال على المخدرات والمسكرات ، مما زاد المشكلة تفاقماً (١)

فهل نجحت الاباحة الجنسية كعلاج ؟ ؟

على هذا التساؤل يجيب الدكتور نجيب الكيلانى بقوله :

" إن الدراسات التى أجراها الباحثون أخيراً في أكثر الدول تحللاً وتقدماً أثبتت عكس ذلك تماماً ، فلقد لوحظ الآتى :

أولاً : انتشار الانهيارات العصبية ، والاضطرابات النفسية فى تلك البلاد بنسبة أكبر من الدول التي تحتمي في ظل التقاليد والقيم الدينية . كما كثرت حوادث الانتحار هروباً من الحياة التي أثقلتها الأحزان والآلام والضياع ، وهكذا جر التحلل الجنسى إلى أضرار بنفوس الشباب وطموحهم ورسالتهم في الحياة .

ثانياً : إزدياد نسبة الإصابة بالأمراض التناسلية " (٢)

---

(١) انظر د . نجيب الكيلانى : فى رحاب الطب النبوى ، ص ٧٤ .

(٢) المرجع السابق ، ص ٧٤ ، ٧٥ .

وقد مر ذكر تلك الأمراض سابقاً فمنها الزهرى . . . والسيلان . . . و " الايدز" الذى أصبح يهدد العالم الغربى بأسره . على الرغم من أن تلك الدول تمتلك امكانيات هائلة فى وسائل المقاومة والعلاج .

فالاسلام منذ البداية نظم العلاقة بين الرجل والمرأة وجعلها تسير فى اطار الشريعة الاسلامية السليمة ، عن فهم وإدراك لحقوق الفرد والمجتمع ، كما وضع العقوبات المناسبة لمرتكبى جريمة الزنى . هذا وقد تعرض ابن القيم فى كتابه " الطب النبوى " للجماع ووضع له بعض القواعد المنظمة فى إطار ما أباحه الشرع الاسلامى . وقد مر ذكر تلك القواعد بالتفصيل فى الفصل السابق تحت موضوع (الاستمتاع الجنسي بالطريقة المشروعة) .

فلا علاج بمحرم في الشرع الاسلامى ، وأن الزواج هو الحل الأمثل لمشاكل الكبت الجنسى والنفسى وقد تناول الاسلام تلك العلاقة بصراحة ووضوح تام ، كما وضع لها الآداب والقواعد المنظمة ، وألف فيها كتب كثيره ، تعرضت لآداب وقواعد تلك العلاقة فى حدود الشرع الاسلامى .

لهذا فاننا نقول بأن الاباحة الجنسية ليست علاجاً للكبت الجنسي والنفسي ، ولم يفت الاسلام هذا ، بل حذر بشدة من التبرج وإبراز مفاتن المرأة ونهى عن الاختلاط الذى يثير الشهوة ، ويؤدي إلى السقوط الأخلاقي والانحلال . ، أى أنه تناول القضية من كل جوانبها ، ووضع لها الحلول الصحيحة المناسبة وفق منهج الله سبحانه وتعالى وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام .

٤- : الشعوذة والخرافات العلاجية :

يقول الدكتور : نجيب الكيلانى :

" فى كل أمة من الأمم يلجأ البعض - وخاصة الطبقات الجاهلة إلى أساليب غريبه فى العلاج ، يستخدمون فيها الشعوذة والدجل والخرافات ، كما ن

يسقى المريض شراباً معيناً ، ممزوجاً بدم حيوان ، أو تذبح دجاجات أو خراف ليس فيها علامات أو ذات لون خاص، أو بالدخول إلى القبور أو الطواف بالأضرحه أو التمسح بشجرة من الأشجار ، أو مبنى من المباني . . . ، وهذه الأمور كلها تتنافى مع التجربة والدراسات العلمية ، ومع الأساليب التي اتبعها رسولنا عليه الصلاة والسلام ".(١)

ففي مسند الامام أحمد : عن عبد الرحمن بن عفان قال :

(ذكر طبيب عند رسول الله صلى الله عليه وسلم دواءً وذكر الضفدع يجعل فيه ، فنهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن قتل الضفدع).(٢)

ولم يعرف عنه عليه الصلاة والسلام إلا أنه كان يوصي ببعض الآيات القرآنية، والأدعية التي يلجأ بها الفرد إلى الله سبحانه وتعالى ، إنطلاقاً من القاعدة الأساسية وهي أن الطبيب يصف الدواء وأن الله هو الشافي ، فاللجوء إلى الله القوى القادر أمر طبيعي ، مادمنا نأخذ بالأسباب . .

ويمكن القول هنا بأن التربية الاسلامية عندما تحدد تحريم أنواع معينة من الطعام والشراب في غذاء الانسان وشرابه ، وكذلك أنواع معينة من العلاجات الخرافية المنحرفة والخاطئة، فإن الهدف من ذلك هو حفظ كرامة الانسان ووقايته من العلل والأمراض والمحافظة عليه قوياً قادراً على تلقى أصول التربية الاسلامية بأقصى قدراته وإمكاناته وليس بجزء منها .

ومن خلال اطلاع الباحث على مناهج التعليم فى المملكة العربية السعودية، وجدت أنها أشارت في مراحلها (المتوسط والثانوى دون الابتدائى) إلى موضوع (النهي عن التداوى بالمحرمات) وسيتضح مدى إشارة تلك المراحل لموضوع (النهي عن التداوي بالمحرمات) من خلال اللوائح التالية :

---

(١) د . نجيب الكيلاني ، مرجع سابق ، ص ٧٧- ٧٨ .

(٢) مسند الامام أحمد : ٣ / ٤٥٣ ، ٤٩٩ .

((مناهج المرحلة الابتدائية (بنين وبنات)))

النهى عن التداوى بالمحرمات	الصف الأول الابتدائي	الصف الثاني	الصف الثالث	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس
١ـ المشروبات الكحولية						
٢ـ المخدرات						
٣ـ الحرية الجنسية						
٤ـ الشعوذة والخرافات العلاجية						

((مناهج المرحلة المتوسطة (بنين وبنات)))

النهى عن التداوى بالمحرمات	الصف الأول المتوسط	الصف الثاني	الصف الثالث
١ـ المشروبات الكحولية	✓ (حديث) ○ (حديث)		
٢ـ المخدرات			
٣ـ الحرية الجنسية	✓ (حديث) ○ (حديث)		
٤ـ الشعوذة والخرافات			

((مناهج المرحلة الثانوية (بنين وبنات)))

النهى عن التداوى بالمحرمات	الصف الأول الثانوى	الصف الثانى	الصف الثالث
١- المشروبات الكحولية		✓(فقه) و (ثقافه) ○(فقه) و (ثقافه)	
٢- المخدرات		✓(فقه) ○(فقه)	
٣- الحرية الجنسية		○(المطالعة الاظفية)	✓(الحديث والثقافه الاسلامية) ○(الحديث والثقافة الاسلامية
٤- الشعوذة والخرافات العلاجية			

من اللوائح السابقة يتضح أن مناهج المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية أشارت إلى موضوع النهي عن تناول المشروبات الكحولية والمخدرات والتداوي بها، كما أشارت إلى عدم اباحة الحرية الجنسية وما تسببه تلك الاباحة من أخطار على الفر والمجتمع .

إلا أن الباحثة لم تجد اشارة لموضوع (النهى عن التداوى بالشعوذة والخرافات) .
وتقترح الباحثة الاشارة لهذا الموضوع ، نظرا لضرورة توجيه التلاميذ لهذا الموضوع الهام، لكثرة انتشار الاعتماد على الشعوذة والخرافات في العلاج حتى الآن في الشرق والغرب حتى ان أكثر الصحف الأجنبية تخصص صفحات للإعلان عن رجال أو نساء يزعمون أنهم يتنبئون بالمستقبل ويقرؤن الكف وما شابه ذلك من الخرافات فيصفون علاجات لمشاكل الناس ما أنزل الله بها من سلطان .

ـ الفصل الخامس ـ

* التداوى وأثره فى تربيــة البـــدن *

أولا : ضرورة التداوى والأمر به

ثانيا : التداوى بعسل النحل .

ثالثا : علاج الحكة ومايولد القمل .

رابعا : هديه عليه الصلاة والسلام فى علاج الحمى .

خامسا : إصلاح الطعام الذي يقع فيه الذباب.

سادسا : معالجة المرضى بترك إعطائهم مايكرهونه من الطعام والشراب.

- تعريف الطب العلاجــــي :

" الطب العلاجي هو فن تشخيص المرض وتقرير العلاج اللازم له سواء كان ذلك بالأدوية أي الطب الباطني أو بالعملية أي الجراحة ".(1)

" ويندرج تحته كل إختصاصات الطب التي تعنى بعلاج مريض مصـــاب ، سواء كان العلاج دواءً أو جراحه أو أشعه أو تمارين رياضية أو تدليكــاً خاصاً ، ويحاول الطب العلاجي بهذه الوسائل ،أن يشفي المريض شفاءً تاماً ، أو جزئياً ، أو على الأقل تحسين وضعه المرضى وإيقاف تطور المرض إن لـم يكن إستئصال الداء كلياً ، وإعادة الشخص الى ماكان عليه قبل المرض ".(2)

لاشك أن للمرض أثراً فعالاً في عرقلة النمو الجسمي . فإذا أُصيب الفرد ببعـض الأمراض والعلل فانها تعرقل نموه الجسمي سواء في العضلات أم العظام ، أم البنية البدنية عامة ، وبذلك يكون المرض من أشد المعوقات التي تحول دون النمو الجسمي ، وهو ما يترتب عليه سوء النمو العقلي والنفسي ، فيشقى المريض ، ويعجز عن مغالبـــة العراقيل التي تواجهه في حياته ، ويختل إتزانه النفسى ، ويفشل في تحقيق طموحاته في الحياة .

وقد اهتمت التربية الاسلامية بالجانب العلاجي ووسائله المختلفة اهتماماً بالغاً ، لكونه السبيل السليم لتخليص الفرد من أمراضه وآلامه ،إذا ما أخفق في وقاية نفسه مــن الأمراض والعلل .

وقد أرست السنة النبوية المطهرة قواعد الطب العلاجي ، وقد ذكر إبن القيم منها مايلي :-

---

(1) د . أحمد شوقي الفنجري : الطب الوقائي في الاسلام ، مرجع سابق ، ص ٢٣٨ .

(2) د . نبيل الطويل : أحاديث في الصحة ، مرجع سابق ، ص ١٣ .

- المبحث الأول -

* ضرورة التداوى والأمر بــه *

عرف الانسان الدواء منذ أن عرف المرض. فحاجته للشفاء والصحة والقـــوة ، جعلته يبحث عن الوسائل التي يعالج بها السقم،ويكافح بها الداء. وتنوعت هذه الوسائل وتشعبت منذ القدم. وأطباء المسلمين الأوائل كان لهم الفضل فـــى اكتشاف الدواء، ووضع النواة الأولى للعلاج الحديث . وليس هذا بغريب عليهـم ، فالتربية الاسلامية تحثهم على التداوي والبحث عن الدواء . . ومن ثم سعوا في ذلك حثيثاً .

" وقد وضع رسول الله صلى الله عليه وسلم،قاعدة صلبة لينطلق منهــا البحث العلمي والجهد الدائب، من أجل الوصول إلى أسباب الـداء ، والعثور على الدواء ، بحيث لا يتقاعس الناس عن أداء الواجب إزاء عدوهم اللدود : المرض ، ومن هنا كان أمره عليه الصلاة والسلام بالتداوي ، بـل كان يبعث ببعض المرضى إلى طبيب العرب في ذلك الزمان " الحـرث ابن كلدة " كما كان يقترح عليه بعض الأدوية ".[1]

ففي صحيح مسلم : من حديث أبي الزبير، عن جابر بن عبد الله ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :

(لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ ، فَإذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ، بَرَأَ بِإذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ).[2]

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(مَاأَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إلاَّ أَنْزَلَ لَهُ شِــفَاءً).[3]

---

(١) د . نجيب الكيلاني : في رحاب الطب النبوي، مرجع سابق ، ص ٩ .

(٢) صحيح مسلم بشرح النووي ١٤ / ١٩١ كتاب السلام : باب لكل داء دواء واستحباب التداوي .

(٣) فتح الباري بشرح صحيح البخاري ١٠ / ١٩٤ ، كتاب الطب: باب ماأنزل الله داء الا أنزل له شفاء ، (٥٦٧٨) .

وعن اسامة بن شريك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

(تَدَاووا عباد الله فإن الله عز وجل لم ينزل داءً إلا أنزل معه شفاء إلا الموت والهرم).[1]

وفي المسند ، عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال :

(تَدَاووا فَإن اللّه لم يُنزل داءً إلا أنزل لهُ شفاءً ، علمه منْ علمه ، وجهله منْ جهله).[2]

وفي سنن ابن ماجه : عن أبي خزامة ، قال :(قلت يارسول الله ! أَرأَيْتَ أَدْوِيَةً نَتَدَاوَى بِهَا ، وَرُقىً نَسْتَرْقِي بِهَا ، وَتُقىً نَتَّقِيهَا ، هَلْ تَرُدُّ مِنْ قَدَرِ اللّهِ شَيْئاً ؟ قَالَ : "هِيَ مِنْ قَدَرِ اللّهِ").[3]

فتلك الأحاديث قد أقرت حقائق عديدة منها :

أولا :-

١- الأمر بالتداوي ، وهو أمر من المصطفى صلى الله عليه وسلم يلتزم به المسلم لأنه يرتبط بما يتعلمه ويؤمر به من آداب اسلامية ،وسلوك صحيح يرضى الله عنه ، ففي حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم " لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برئ باذن الله " إشارة إلى الأمر بالتداوي .

* كما فيه بيان واضح لأنه قد علم أن الأطباء يقولون : المرض هو خروج الجسم عن المجرى الطبيعي ،والمداواة رده إليه ، وحفظ الصحة بقاؤه عليه فحفظها يكون باصلاح الأغذية وغيرها ، ورده يكون بالموافق من الأدوية المضادة للمرض .

---

(١) مسند الامام أحمد : ٤ / ٢٧٨ .

(٢) مسند الامام أحمد : ٤/٢٧٨ .

(٣) سنن ابن ماجه : ٢/١١٣٧ كتاب الطب : باب ما أنزل الله داءا الا أنزل له شفاء ، (٣٤٣٧) .

وبقراط يقول : الاشياء تداوى بأضدادها ولكن قد يدق ويغمض حقيقة المرض وحقيقة طبع الدواء فيقل الثقه بالمضادة ومن هنا يقع الخطأ من الطبيب فقط . فقد يظن العلة عن مادة حارة فيكون عن غير سادة، أو عن مادة باردة أو عن مادة حارة دون الحرارة التي ظنها فلا يحصل الشفاء .

فكأنه عليه الصلاة والسلام نبه بآخر كلامه على ماقد يعارض به أوله فيقال قلت لكل " داء دواء " ونحن نجد كثيرين من المرضى يداوون فلا يشفون فقال إنما ذلك لفقد العلم بحقيقة المداواة لا لفقد الدواء "(١).

ثانيا :-

" إن اقرار رسول الله صلى الله عليه وسلم : (بأن لكل داء دواء، علمه من علمه ، وجهله من جهله ، . . .) يدفعنا للبحث العلمي الذي يكشف المجهول ، ويطور الحضارة ، ويفيد الانسانية ، ويرتقي بها في معارج التقدم "(٢).

ويقول الدكتور نجيب الكيلاني :

" كما ان هذا الحديث يفتح باب الأمل دائماً ، أمام الباحثين والعلماء كي يطوروا تجاربهم وأبحاثهم حتى يصلوا إلى الدواء المنشود ، كما أنه يفتح باب الرجاء أمام المرضى أيضاً حيث يستقر في قلوبهم يقين بأن الدواء موجود ، وأن الله سبحانه وتعالى قادر أن ييسر لهم أسلوب العثور عليه "(٣).

---

(١) شرح النووى : صحيح مسلم ، ج ١٤ ، ص ١٩٢ .

(٢) د . نبيل الطويل : أحاديث في الصحة ، مرجع سابق ، ص ٧٦ .

(٣) د . نجيب الكيلاني : في رحاب الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ١١ .

ومن الواضح أن المريض إذا علم أن لكل داء دواءً وأن لمرضه علاجاً ، إنفتح أمامه باب الرجاء بالشفاء، وهم يبحث عن الدواء الشافي لمرضه لدى الأطباء وهو موقن بإذن الله تعالى بالشفاء ، والرجاء عند المريض يقوى نفسيته ويبعث فيه القوة والنشاط ويعينه على سرعة الشفاء بإذن الله .

ومن الملاحظ في الوقت الحاضر ظهور بعض الأمراض التي لم يكتشف لها العلاج الناجح حتى الآن ، على سبيل المثال " السرطان " هذا رغم الجهود الخيرة التي يقوم بها كثير من العلماء ، والأموال التي تنفق في سبيل البحث عن علاج ناجح لها.

وليس معنى ذلك أن الله سبحانه وتعالى لم ينزل علاجاً للسرطان ، بل العلاج موجود باذن الله ، لكن البشر لم يستطيعوا أن يتوصلوا إلى علاجه ، أو أن الله سبحانه وتعالى لم يمكنهم من العثور على علاج لهذا الداء وغيره من الأمراض المتفشية والتي لم يكتشف لها علاج ناجح الآن ليزيدوا من البحث .

ثالثا :-

ان الاهتمام بالتداوي واجب ديني من ناحية ، ومن ناحية أخرى قد يدهش البعض حينما يدرك أن العلاج جزء من الوقاية ، لأن علاج أي مريض قد يحمى غيره من الاصابة بالمرض خصوصاً إذا كان المرض معدياً ، لأن المريض إذا بقي على حاله دون علاج تفشى الداء وانتشر المرض ، وحاق بالأسرة أو المخالطين ، أو المجتمع عموماً ضرر بليغ . ومن ثم يكون الأمر بالتداوي حفاظاً على الفرد ووقاية للمجتمع كله . كما أن ترك المرضى دون علاج قد يؤدى إلى مضاعفات وعاهات ، فيصبح المريض حتى بعد أن يشفى من مرضه ، عاجزاً عن أداء مهمته في الحياة ، بسبب تلف في جهازٍ من أجهزة جسمه ، ولكل ذلك تأثير سيئ على نفسية المريض .[1]

---

(١) انظر د . نجيب الكيلاني : في رحاب الطب النبوى ، ص ١١-١٢ .

هذا بالإضافة الى أن تأخر المريض عن طلب العلاج ، قد يؤدى الى ارتفاع تكاليف العلاج لازدياد كميته وطول مدة التداوى .

والذى نستخلصه من أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام في التداوي والأمر به ، مع عدم الاهمال، ورفض التواكل مع الأخذ بالأسباب ثم الاعتماد على الله سبحانه وتعالى مقدر الداء والدواء معاً . مع إشاعة الأمل الكبير في نفوس المرضى " فلكل داء دواء " والمرضى هم أحوج الناس لفتح أبواب الأمل في نفوسهم والتفاؤل عندهم ، لأن حالتهم النفسية تكون في وضع غير طبيعي ، وهم يتطلعون إلى الشفاء السريع ، والخلاص من أمراضهم وآلامهم ، فلا يقنطون من رحمة الله ، ولا ييأسون من مستقبلهم ، وهذا عامل فعال مساعد لسرعة الشفاء بعد تقبل الدواء ، واحتمال المتاعب بكل صبر وجلد . بالإضافة إلى حث العلماء وتشجيعهم على تطوير تجاربهم وأبحاثهم حتى يصلوا إلى الدواء المنشود بإذنه سبحانه وتعالى .

ويمكن القول ان هذا الأساس في الدعوة إلى التداوي يجب أن يكون له انعكاسات على " مناهج التعليم " وأخص هنا دروس التربية الصحية التي تشكل جزءاً من تربية الجسد ، حيث يجب أن يتعلم الانسان وينمي اتجاهات وممارسات صحية سليمة ، وذلك عن طريق عرض معلومات تتعلق بموضوعات التداوي والعلاج وعدم التواكل عند حدوث المرض والأخذ بأسبابه .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية وجدت أنها لم تشر إلى هذا الموضوع (ضرورة التداوي والأمر به) في مختلف مراحلها الابتدائي والمتوسط والثانوى . وتقترح الباحثة الإشارة إليه فى مناهج التعليم نظراً لأهمية هذا الموضوع .

- المبحث الثانـــى -

* التـداوى بعســل النحــل *

يعتبر الطب النبوى طباً قائماً بذاته،ليس فيه باطل لأنه من كلام من يوحى إليه، ولا ينطق عن الهوى صلى الله عليه وسلم ، والعلاج فيه بالأدوية الطبيعية وبالأدوية الالهية وبالمركب منهما معاً .

وقد استطاع ابن القيم بفكره الناضج أن يصنف العلاجات فيه إلى دوائيـــة ، ونفسية ، لا بل إنه نحا نحواً فريداً حين مزج بينهما ، فلا يمكن أن يكون الجســم صحيحاً مالم تكن النفس مطمئنة ومستقره ، ولن تكون النفس سليمة مالم يكن الجسم سليماً .

لذلك كان الرجوع إلى الطب النبوي،والإستفادة من العلاجات الموجودة فيــه واجباً دينياً ودنيوياً ، وعلينا التنبيه إلى فضله ونشر فوائده بين الأطباء منا خاصــة وللناس كافة .

ومن أنواع العلاجات الطبيعيـة التي وردت في الطب النبوى وجاء ذكرها علـــى لسان العربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم " التداوى بعسل النحل " .

ولنرى كيف تصنع النحلة العسل : يقول الدكتور . أحمد شوقى الفنجرى :

" العسل هو الرحيق الذى تمتصه النحلة من مختلف الأزهار ثـــم تختزنه فى الخلايا السداسية للأقراص الشمعية . . وقد خص الله النحلة بقدرة فائقة على التمييز بين الأزهار النافعة وبين الأزهار الضارة أو السامة أو عديمة النفع. وقد أجريت التجارب على النحل عدة مرات فى معامل البحث ووضع أمام النحل أزهار بعض النباتات والأعشاب ذات الخصائص الطبية النافعة . . وفى جانبها أزهار نباتات عديمة النفع ثم أخرى ضارة أو سامة . فكان النحل كله يحط على النوع الأول وحده مهما تغير مكانــه أو لونه أو نوعه .

وبعد أن تمتص النحلة الرحيق تخرج لسانها أثناء عودتها، لكي تعرضه لأشعة الشمس المفيدة وللمساعدة على تبخر الماء منه وتركيزه . . وعندما تصل النحلة الى الخلية تبدأ عملية تركيب العسل، فتفرز عليه خمائر من لعابها تحوله من سكر القصب المسمى (سكاروز) الى سكر الفواكه المسمى (فروكتوز) وهكذا توفر النحلة على الانسان عملية هضم هذه المواد السكرية . وإلى جانب هذه العملية تقوم النحلة بعملية أخرى أكثر أهمية، وهي تثبيت الفيتامينات في العسل ومنعها من التحلل والفساد(١).

مكونات العسل :

يحتوي العسل على أكثر من سبعين مادة مختلفه منها .

١- مواد سكرية طبيعية، حيث اكتشف الى الآن حوالى (١٥) نوعاً من السكاكر أهمها سكر الفواكه .

٢- يحتوى على بعض من الخمائر التي تساعد في عمليات الاستقلاب والهضم .

٣- يحتوى على العديد من البروتينات والحموض الأمينية والعضوية ، وعلى منشطات حيوية وروائح عطرية ، كما يحتوي على أملاح معدنية وغيرها .

٤- يؤكد الكثير من الباحثين على وجود مواد مضاده لنمو الجراثيم في العسل ، كما يعتقد بوجود هرمون نباتي ونوع من الهرمونات الجنسية(٢).

٥- ومن ناحية الفيتامينات يحتوى العسل على فيتامين (ج) المساعد في علاج الدم والاسقربوط .

---

(١) د . أحمد شوقي الفنجري : الطب الوقائي في الاسلام، مرجع سابق ، ص : ٣١٨-٣١٩.

(٢) د . عبد الحميد دياب، ود . أحمد قرقوز : مع الطب في القرآن الكريم، ص ١٨٢-١٨٣.

وفيتامين (ك) المضاد للنزيف، وفيتامين (د) مضاد الكساح، وفيتامين (ب١) الذى يؤدى نقصه إلى مرض الهزال الأرزى المتصف بالتهاب الأعصاب الطرفى وحدوث التورمات وهبوط القلب.

وفيتامين (ب٢) الذى يؤدى نقصه إلى التهاب أطراف الفم، وتقرحات اللسان واللثه وقرنية العين.

وفيتامين (ب٣) المضاد للالتهابات، والمساهم في التمثيل الغذائي الخاص بالسكريات، والمكافح للشيب المبكر، وفيتامين (ب٦) المتعلق بأكثر عمليات التمثيل الغذائى، وفيتامين (أ) الضرورى للإبصار وتجديد البشره.(١)

إذاً، فالعسل مادة شديدة التعقيد، ولعل السر في احتوائها على هذه المواد المختلفة، التي لم تجمع في أى مادة غذائية أو دوائيه أخرى على الإطلاق، هو جنيها لرحيق كل الأزهار والثمرات النافعة استجابة لنداء الخالق يوم أوحى لها:

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾(٢)

يقول محمد الشوكانى في تفسيره لهذه الآية:

والمراد بالـ(شراب) فى الآية هو العسل، ومعنى (مختلف ألوانه) أن للعسل ألوان مختلفه منها الأبيض، والأحمر، والأصفر باختلاف ألوان النحل وطعامه.

والضمير في قوله (فيه شفاء للناس) يرجع إلى الشراب الخارج من بطون النحل وهو العسل.

---

(١) عبد المعطى أمين قلعجى: فى تعليقه على كتاب الطب النبوى، مرجع سابق، ص ٩٨.

(٢) سورة النحل، آية: ٦٨-٦٩.

وقد اختلف أهل العلم هل هذا الشفاء الذي جعله الله في العسل عام لكل داء أو خاص ببعض الأمراض ، فقالت طائفة : هو على العموم ، وقالت طائفة : إن ذلك خاص ببعض الأمراض ، والظاهر المستفاد من التجارب ومن قوانين علم الطب ، أن العسل إذا استعمل منفرداً كان دواءً لأمراض خاصة وإن خلط مع غيره كالمعاجين ونحوها كان مع ما خلط به دواءً لكثير من الأمراض .

وبالجملة فهو من أعظم الأغذية وأنفع الأدوية ، وقليلاً ما يجتمع هذان الأمران في غيره.(1)

وقد وضع الرسول عليه الصلاة والسلام دستوراً للعلاج بعسل النحل تضمن أهم أسباب الشفاء . ففي " البخاري " من حديث أبي المتوكل ، عن أبي سعيد الخدري ،

(أَنَّ رَجُلاً أَتَى النبيَّ عليه الصلاة والسلام فَقَالَ : أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ ، فَقَالَ : اسْقِهِ عَسَلاً . ثُمَّ أَتَاهُ الثَّانِيَةَ فَقَالَ : اسْقِهِ عَسَلاً . ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةَ فَقَالَ : اسْقِهِ عَسَلاً ، ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ : فَعلْتُ ، فَقَالَ صَدَقَ اللَّهُ وكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ ، اسْقِهِ عَسَلاً ، فَسقَاهُ ، فَبَرَأَ).(2)

يقول ابن حجر العسقلاني في شرح هذا الحديث :

فمعنى كذب بطنه ، أى أنه لم يصلح لقبول الشفاء بل زل عنه ، وقد اعترض بعض الملاحدة فقال العسل مسهل فكيف يوصف لمن وقع به الاسهال *

والجواب ان ذلك جهل من قائله فقد اتفق الأطباء على أن المرض الواحد يختلف علاجه باختلاف السن والعادة والزمان والغذاء المألوف والتدبير وقوة الطبيعة ، وعلى أن الاسهال يحدث من أنواع منها الهيضه التى تنشأ عن تخمة، واتفقوا على أن علاجها بترك الطبيعة وفعلها فإن احتاجت إلى

---

(1) محمد بن على الشوكانى : فتح القدير ، مرجع سابق ، جـ ٣ ، ص ١٧٥-١٧٦ .

(2) فتح البارى بشرح صحيح البخاري : ١٠ / ١٣٩ كتاب الطب : باب الدواء بالعسل رقم (٥٦٨٤) .

مسهل معين أعينت مادام بالعليل قوة ، فكأن هذا الرجل كان استطلاق بطنه عن تخمة أصابته فوصف له النبي عليه الصلاة والسلام العسل لدفع الفضول المجتمعة في نواحي المعدة والأمعاء لما في العسل من الجلاء ودفع الفضول التي تصيب المعدة من أخلاط لزجة تمنع استقرار الغذاء فيها فكان دواؤها باستعمال ما يجلو تلك الاخلاط،ولا شيء في ذلك مثل العسل لاسيما إن مزج بالماء الحار.وإنما لم يفده في أول مره لأن الدواء يجب أن يكون له مقدارٌ وكمية بحسب الداء.إن قصر عنه لم يدفعه بالكلية. فكأنه شرب منه أولاً مقداراً لا يفي بمقاومة الداء فأمره بمعاودة سقيه فلما تكررت الشربات بحسب مادة الداء،برأ بإذن الله وقدرته ، وفي قوله صلى الله عليه وسلم " وكذب بطن اخيك " إشارة إلى أن هذا الدواء نافع وان بقاء الداء ليس لقصور الدواء في نفسه ولكن لكثرة المادة الفاسدة فمن ثم أمره بمعاودة شرب العسل لاستفراغها فكان كذلك وبرأ باذن الله".(١)

كما أشار ابن قيم الجوزيه رحمة الله في معرض تعليقه على هذا الحديث إلى أمور جديرة بالإعتبار والنظر مما يؤكد متانة الأسس التي قام عليها الطب النبوي وخلودها ، وهي أمور هامة اليوم في مجال العقاقير الطبية منها .

(أ) كمية الدواء وهو مانسميه (الجرعة)

(ب) مدة العلاج .

(جـ) عدد الجرعات اليومية .(٢)

---

(١) ابن حجر العسقلاني : شرح صحيح البخاري ، مرجع سابق ، جـ ١٠ ، ص١٦٩-١٧٠ .

(٢) انظر ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطي قلعجي ،

إذن فحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أخي يشتكي بطنه) يحمل العديد من المعاني منها :

أولاً : إن العسل يشفي من مختلف الأمراض ، ومما يدل على ذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لم ير ذلك المريض الذي وصف لمرضه العسل وإنما جاءه أخو المريض يشكو له ، فلو كان العسل شفاء لبعض الأمراض فقط لكان يلزم الأمر أن يرى رسول الله صلى الله عليه وسلم المريض ويتأكد من نوع مرضه قبل أن يصف له العلاج بالعسل .

ومن المعروف أن الشكوى من البطن أو من الاسهال مجرد أعراض قد تتسبب عن العديد من الأمراض المختلفة الأسباب .

ثانياً : لكي يحدث العسل تأثيره الشافي يحتاج لبعض الوقت ، وقد يختلف هذا الوقت حسب نوع المرض .

ثالثاً : إن عسل النحل أياً كان نوعه أو لونه فيه أسباب الشفاء من الأمراض ، فرسول الله صلى الله عليه وسلم لم يحدد في وصفه للعلاج نوعاً من العسل بل قال لأخي المريض : إسقه عسلاً.(١)

رابعاً : إن هذا الحديث النبوي الشريف يدل على تأكيد السنة النبوية المطهرة ، على ضرورة الالتزام بأخذ الدواء حتى استكمال الدورة العلاجية لكي يؤتى الدواء مفعوله في البدن وفق الكميات المحددة في أوقاتها المعلومة .

فهذه من أهم المبادئ العلاجية التي أكدها الطب الحديث ، وسبقت اليها السنة النبوية المطهرة .

وفي " سنن ابن ماجه " مرفوعاً من حديث أبي هريرة :

(مَنْ لَعِقَ الْعَسَلَ ثَلَاثَ غَدَوَاتٍ كُلَّ شَهْرٍ لَمْ يُصِبْهُ عَظِيمٌ مِنَ الْبَلَاءِ)(٢)

---

(١) عبد الكريم الخطيب : عسل النحل شفاء نزل به الوحي . ط١ . جده : الدار السعودية ، ١٣٩٤هـ ، ص ٤٦ - ٤٧ .

(٢) أخرجه ابن ماجه ١١٤٢/٢ ، كتاب الطب : باب العسل ، رقم (٣٤٥٠) .

وهذا يفيد أن العسل إذا استعمل بهذه الطريقة : (ثلاث مرات كل شهر) فإنه يكسب الجسم القدرة على مقاومة الأمراض الفتاكة .

وفى أثر آخر: (عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءَيْنِ : الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ) (١) .

جَمَعَ هذا الحديث بين الطب البدني والطب النفسي ، وبين الدواء الأرضي والدواء السماوى .

* يقول عبد الكريم الخطيب :

" والذى يلفت نظرى في هذا التعبير الجمع بين العسل والقرآن وأن يخصهما بالذكر معاً ويصفهما بالشفاءين، فيقرن بين العسل وبين القرآن وهذا تنبيه بليغ إلى القدرة العظيمة التي أودعها الله سبحانه وتعالى في العسل ليكون شفاءً للناس ، فالعسل شفاء للبدن كما أن القرآن شفاء للنفوس" (٢) .

منافع عسل النحل :

ومما يذكره الامام ابن القيم فى كتابه " الطب النبوى " عن منافع العسل :

" فيه منافع عظيمة ، وهو جلاء للأوساخ التي في الأمعاء والعروق وغيرها. محلل للرطوبات أكلاً وطلاءً ، وهو مغذ ملين للطبيعة ، مذهب لكيفيات الأدوية الكريهة ، منق للكبد والصدر مدر للبول ، موافق للسعال الكائن عن البلغم ، وإذا شرب حاراً بدهن الورد : نفع من نهش الهوام . وإن شُرِبَ وحده ممزوجاً بماء : نفع من عضة الكَلِبِ ، وأكل الفطر القتال . وإذا جُعِل فيه اللحم الطريّ: حفظ طراوته ثلاثة أشهر. وكذلك إن جُعل فيه القثاء والخيار ، والقرعُ ، والباذنجان يحفظه، ويحفظ كثيراً من الفاكهة ستة أشهر" (٣) .. إلى آخر فوائد العسل التي ذكرها ابن القيم .

---

(١) أخرجه ابن ماجه : ٢ / ١١٤٢ ، كتاب الطب: باب العسل ، رقم (٣٤٥٢) .
(٢) عبد الكريم الخطيب ، مرجع سابق ، ص ٤٩ .
(٣) ابن قيم الجوزية : الطب النبوى ، ص ١٠١-١٠٢ .

فمما ذكره ابن قيم الجوزية عن فوائد العسل يثبت لنا أن العرب قد عرفوا للعسل فوائد كثيرة منها أنه :-

١- يشفي كثيراً من الأمراض مع اختلاف أسبابها .

٢- يزيد من نشاط الجسم وحيويته .

٣- يصقل الأسنان ويحفظ صحتها وصحة اللثة،ويحسن الشعر ويطوله وينعمه .

٤- يذهب السموم من الجسم .

٥- يصرف بقايا الأدوية الكريهة من الجسم ويطهره منها .

٦- يفيد في تحنيط جثث الموتى ، وهذا يدعونا للتفكير في قدماء المصريين ، ترى هل ترجع أسرار التحنيط عندهم إلى استعمال عسل النحل ؟

٧- يقتل القمل والطفيليات .

ومن أهم مايلفت الانتباه في هذا العرض مايذكره (ابن القيم) من أن اللحم إذا وضع في العسل فإنه يحتفظ بطرواته ثلاثة أشهر،وكذلك إذا وضعت فيه القثاء والخيار والقرع والباذنجان وكثير من الفاكهة فإنها تحتفظ بطراوتها وسلامتها ستة أشهر. وهذا يعني بوضوح أن العسل لا يصلح لنمو الجراثيم ،أو هو يقتل الجراثيم إذا وصلت اليه .

ومن الملاحظ في عصرنا الحاضر عودة العلاج الطبيعي ليحتل مكانته العالية كفرع من أهم فروع الطب الحديث ، ويقوم هذا النوع من العلاج على مبدأ الاستفادة من مختلف الموارد الطبيعية الموجودة حولنا مثل : الغذاء والماء والهواء وأشعة الشمس والرياضة . . . الخ .

ومن أهم الأغذية التي يعتمد عليها هذا العلم في علاج الأمراض:(عسل النحل) وقد وجد الطب الحديث أن عسل النحل يشكل علاجاً ناجحاً لعدد كبير من الأمراض منها :

- الاستشفاء بعسل النحل في أمراض جهاز الهضم :

* ١- يساعد عسل النحل على الهضم بفعالية الأنزيمات الهاضمة التي يحتويها .

٢- العسل مادة قلويه، وهو بذلك يقلل حموضة المعدة، ويزيل آلام القرحة، ويقلل حالات القيء والمغص الناجمة عن القرحة .

٣- العسل مفيد جداً، وفعّال في معالجة الإلتهابات المعوية وخاصة عند الأطفال. وهذا ما أشار اليه الرسول عليه الصلاة والسلام عندما أمر بتناول العسل لعلاج استطلاق البطن .

٤- العسل يمنع التخمرات بسبب إحتوائه على حمض النحل الذي يؤثر على جراثيم الأمعاء .

٥- يمنع حدوث الإمساك وخاصة، الإمساك الذي يحدث بعد العمليات الجراحية على الأمعاء، وذلك لما يحويه من مواد عطريه طياره تعمل على تنشيط الحركات الحويه للأمعاء .

٦- يفيد العسل في معظم أمراض الكبد والصفراء عندما يدخل في حميه المرضى(١).

- الاستشفاء بالعسل في أمراض التنفس :

يزيد عسل النحل من مقاومة الجسم ضد مرضى السل الرئوي، كما يساعد على علاج السعال الديكي، والتهابات الحنجرة والبلعوم. ويفيد العسل أيضاً في شفاء التهاب القصبة الهوائية وعلاج الربو القصبي وتخفيف السعال. مما دفع احدى الشركات الألمانية لاضافة عسل النحل إلى مركباتها ضد السعال .

---

(١) د. عبد الحميد دياب ود. أحمد قرقوز: مع الطب في القرآن الكريم، ص١٩٢-١٩٣ .

وفي نفس الوقت نجد أن العسل يساعد على سرعة شفاء المريض من الرشح والأنفلونزا والنزلات الشعبية،وله القدرة على قتل الجراثيم على البلعوم . ويساعد في علاج اللوزات، والتهابات الأنف والجيوب الأنفية المزمنة والتهابات الفم . ويستخدم أيضاً في علاج التهاب الأذن الوسطى المزمن لأنه يقضي على الجراثيم المسببة لذلك.(١)

- عسل النحل وعلاج الجروح :

يقول د . محمد مدحت الشافعي :

" لقد نجح العالم البرت شويترز عام (١٩٦٥م/١٣٨٥هـ) والحائز على جائزة نوبل - في شفاء الجروح بسرعة، باستعمال عسل النحل على شاش معقم بدلاً من العديد من المطهرات ، ونجح بعض العلماء في علاج العديد من القروح المزمنة لمدة أشهر وسنوات عدة باستعمال مرهم يدخل العسل في تكوينه . وقد استعمل الأطباء الروس مزيجاً من العسل وزيت كبد الحوت في علاج القروح المتقيحة. كما استعمل العسل في شفاء الجروح المستعصية الشفاء بواسطة الأشعة وسائر المضادات الحيوية".(٢)

- العسل وأمراض العين :

استخدم عسل النحل قديماً وحديثاً في معالجة أمراض العين ، وأعطى نتائج مشجعة وجيده ، وظهر بنتائج التجارب العديدة فائدة العسل التي لا تقبل الشك في معالجة حواف الأجفان والالتهابات القرنية وقروح القرنية،ونجح كعلاج أكيد لحروق العين وعلاج قصر البصر، والتهاب الجفون ذو البثور.(٣)

---

(١) انظر المرجع السابق ، ص ٩٤ ، ١٩٦ .

(٢) محمد مدحت الشافعي : من هدي الاسلام والتربية الجسمية، مرجع سابق ، ص ٣٣ .

(٣) انظر المرجع السابقة ، ص ٣٠-٣١ .

العسل مهدئ للأعصاب وعلاج للأرق :

لقد أثبت العلم الحديث أن تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل قبل النـــوم، يساعد على النوم الهادئ،ويزيل الأرق،ويهدئ الأعصاب ، وذلك بسبب إحتوائه علــى بعض العناصر المهدئة والمقوية بنسبة معقولة (١).

العسل ومريض القلب :

يستعمل عسل النحل في علاج ضعف القلب والذبحة الصدريه - لأن الجلوكـــوز الموجود في عسل النحل يعتبر مصدراً للطاقة في الانسان،ويفيد عضلة القلب - لـــذا وجب إدخال العسل في الغذاء اليومي لمرضى القلب (٢).

عسل النحل والتخدير :

يقول الدكتور محمد مدحت الشافعي :

" لقد ثبت أن استعمال عسل النحل مع البنج الموضعي باضافة محـلول عسل قابل للحقن - انه يزيد من فاعلية البنج حيث يقلل من امتصـــاص البنج من مكان الحقن (٣)".

هذه بعض من فوائد العسل الطبية التي لا تعد ولا تحصى والتي تبين لنا تأكيـــد الطب الحديث لما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة .

---

(١) انظر عبدالمنعم قنديل : التداوى بعسل النحل . القاهرة : مكتبـــة التراث الاسلامى ، ١٤٠٧هـ/١٩٨٧م ، ص ٦٣ .

(٢) انظر المرجع السابق ، ص ٧١-٧٢ .

(٣) محمد مدحت الشافعي ، المرجع السابق ، ص ٣٤ .

ومن اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية وجدت أنها لم تشر إلى (عسل النحل) إلا مجرد إشارات بسيطة جداً ، في مادة القراءة العربية للصف الرابع الابتدائي ، ومادة العلوم للصف الخامس الابتدائي فقط ، برغم من أنها قد تصورت وجود الاشارة الوافية لهذا الموضوع في المناهج، نظراً لأهمية عسل النحل في غذاء الانسان ودوائه . لكنها لم تجد ذلك . وتقترح الباحثة الإشارة بوضوح تام لعسل النحل وأهميته في الغذاء والدواء معاً في مناهج التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي .

- المبحث الثالث -

* علاج الحكة ومايولد القمل *

ماالذي يسببُ حكَّة الجلد ؟ هذا سؤالٌ كثيراً مايتساءل به الناس .

إن كثيراً من علل الجلد يمكن أن تُردَّ إلى عسر الهضم ، وقلة التغوط، وإلى بعض الأطعمة المعينة . ذلك أن فريقاً من الناس يتميزون بحساسية شديدة بالنسبة لبعض الأطعمة . فلايكادون يأكلون السمك ، مثلا ، حتى ينتشر الطفح (الحراره) في أجسادهم . وعندئذ تصيب الحكة أجسادهم ، فتصبح ملتهبة ، ويشعرون بضنك شديد .

وسبب تلك الأعراض كلها هو تأثر الجسم تأثيراً شديداً بالمواد البروتينية التي يحويها السمك . وقد تظهر الأعراض نفسها بسبب تناول البيض وغيره ، لبعض الناس وعلاج تلك الفئة من الناس اجتناب جميع الأطعمة التي تسبب لهم هذا البلاء.(1)

ومن مسببات الحكة أيضاً الجرب والقمل .

فالجرب من الأمراض الجلدية المصحوبة بحكة شديدة على الجلد ونتوءات صغيرة تسببه براغيث دقيقه جداً تشبه القمل لها القدرة على اختراق خلايا الجلد والتوالد بداخله . وهو من الأمراض المعدية التي تنتقل من شخص لآخر بالاتصال المباشر ، ونتيجة للأهمال وعدم النظافة ، أو الى حد محدود بملامسة ملابس المصابين بالجرب.

وأكثر مايظهر طفح الجرب على طيات الجلد، مثل الجزء العلوي من الجزع خاصة حلمة الصدر وتحت الثديين ، وبين أصابع القدمين واليدين . على أن كل جزء من الجسم تقريباً قد تتناوله الإصابة وقد يكون الاستحكاك من الجرب على أشده في أثناء الليل.(2)

---

(1) د . كوبلاند : الف باء المرض والشفاء/ تعريف منير البعلبكي . بيروت: دار العلم للملايين ، ١٩٧٩م، ص ١٣٣ .

(2) عبداللطيف أحمد نصر: أبناؤنا في رعاية الصحة المدرسية. جده: الدار السعودية للنشر، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م، ص ١٠٠-١٠٢ .

أما القمل فهو حشرات طفيلية تعيش في الأجزاء الغزيرة الشعر بجسم الانسان. ويمتص القمل الدم بلدغ الجلد . وتسبب لدغة القمل حكة قد تؤدى إلى جروح ، وقروح بعد خمشها بالأظفار . هذا بالإضافة إلى أنه طفيل سريع الانتشار، وقد يصيب أفراد العائلة كلها إذا أصيب به شخص واحد[1]. والقمل الذي يصيب الانسان ثلاثة أنواع هى :

(١) قمل الرأس :

* وهو أكثر أنواع القمل إقلاقاً للراحة لسهولة رؤيته . يسبب أكلانا في الجلد نتيجة للتغذية المتكررة وما يتبع ذلك من هرش للجلد ، وقد تحدث حالة القشف وجفاف الجلد عند دوام الاصابة وزيادتها[2].

(٢) قمل الجسم :

* يعيش بين ثنيات الملابس الداخلية ولايعلق بالجسم إلا عند غذائه أو عندما يكثر عدده . وهو عباره عن طفيليات حيوانية تعيش على الجسم والملابس ، ويتغذى هذا النوع من القمل على دم العائل ، ويضع بيضه في دروز الملابس[3].

وعموماً فإن قمل الرأس وقمل الجسم متقاربان في الشكل . والفرق الوحيد بينهما في عاداتهما مما يدفع بقمل الرأس أن يعيش في شعر الرأس ، وقمل الجسم يعيش غالباً على الملابس القريبة من جلد الإنسان[4].

---

(١) المرجع السابق ، ص ٢٠٢-٢٠٤ .

(٢) ابراهيم علي جعبوب ود. ابراهيم عبده رواش : <u>الحشرات والأكاروسات الطبيه</u> والبيطريه . مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٧٨م، ص ٨٧ .

(٣) الموسوعة الطبية الحديثه ، مرجع سابق ، جـ٥، ص ١٠٧٨ .

(٤) ابراهيم جعبوب ود. ابراهيم رواش ، المرجع السابق ، ص ٨٣ .

(٣) قمل العانـــة :

يعيش في أسفل البطن (منطقة العانه) أو تحت الإبطين ويعيش أيضاً فـــي أهداب الجفنين. وينتقل قمل العانة باللمس المباشـر ومن مقاعد المراحيض ، ويحدث لدغه حكة شديدة بالجلد ، والعلاج الفوري الوحيد لهذا النوع من القمل هـــو إزالة الشعر.(١)

ولا يقتصر ضرر القمل على مضايقة المصابين به فحسب ، بل يحمل إليهم بعـــض الأمراض المعدية والحميات ، منها (حمى التيفوس) ، و(الحمى الراجعة)، وكذلــك (حمى الخنادق) وغيرها.(٢)

ومما لاشك فيه أن وجود القمل في الانسان دليل على الإهمال والقذارة سواء فـي الجسم أو الملابس .

وعن أسباب تولد القمل في الرأس والبدن ، يقول ابن القيم رحمه الله :

" القمل يتولد في الرأس والبدن من شيئين : خارج عن البدن ، وداخل فيه . فالخارج : الوسخ والدنس المركب في سطح الجسد .

والثاني : من خلط ردئ عفن ، تدفعه الطبيعة بين الجلد واللحـــم ، فيتعفن بالرطوبة الدموية في البشرة بعد خروجها من المسام ، فيكـــون منه القمل . وأكثر مايكون ذلك : بعد العلل والأسقام ، بسبب الأوساخ ".(٣)

وقد حرصت سنة النبوية المطهرة على تطهير أجزاء البدن، وتنظيفها من الأوســـاخ والقذارة حتى لا تصاب بأية أمراض ، أو تكون وسيلة لنقل العدوى والمرض.

---

(١) الموسوعة الطبية الحديثة ، المرجع السابق ، ص ١٠٧٨ .

(٢) عبد اللطيف عاشور: أبناؤنا في رعاية الصحة المدرسية ، مرجع سابـــق ، ص ١٠٥ .

(٣) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ٢٢٦ .

فوجهنا رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى العناية بشعر الرأس، وتنظيفه لوقايتـه من الحشرات والأمراض. ويعتبر علاجه عليه الصلاة والسلام للقمل الذى يتولد في الرأس خير علاج، لما في صحيح البخارى عن كعب بن عجرة قال :

(أَتَى عَلَيَّ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم زَمَنَ الحُدَيْبِيَةِ وَأَنَا أُوقِدُ تَحْتَ بُرْمَـةٍ وَالْقَمْلُ يَتَنَاثَرُ عن رَأْسِي ، فقَالَ : أَيُؤْذِيكَ هَوَامُّكَ ؟ قُلْتُ : نَعَمْ . قـال : فاحْلِقْ وصُمْ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ ، أَوْ أَطْعِمْ سِتةً ، أَوِ انْسُكْ نَسِيكَةً)[(١)] .

ومازال الاطباء في وقتنا هذا عند علاج القمل يحثون على حلق الرأس كبدايـة للعلاج فلاتجد الحشرات وبيضها ماتلصق به أو تختبئ فيه ، ثم يوضع الدواء بعـد ذلك على الرأس[(٢)] .

وعن علاج القمل الذى في الرأس ، يقول ابن القيم (رحمه الله) :

" ومن أكبر عِلاجه حلقُ الرأس لتنفتح مسام الأبخرة ، فتتصاعد الأبخـرة الرديئة ، فتضعف مادة الخلط ، وينبغي أن يُطلى الرأس بعد ذلك بالأدوية التي تقتل القمل وتمنع تولده[(٣)] " .

أما بالنسبة لعلاجه عليه الصلاة والسلام للقمل الذى يتولد في جسم الانسان والحكة الناتجة عنه أو عن الجرب وغيرهما . فقد ورد عنه عليه الصلاة والسلام من حديـث قتادة ، عن أنس بن مالك قال :

(رخص رسولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم لِعَبْدِ الرَّحْمنِ بنْ عَوْفٍ ، والزُّبَيْرِ بن الْعَوَّامِ في لُبْسِ الحَرِيرِ لِحِكَّةٍ كَانَتْ بِهِمَا .

---

(١) فتح البارى بشرح صحيح البخارى : ١٠ / ١٥٤ كتاب الطب : باب الحلـق من الأذى ، رقم (٥٧٠٣) .

(٢) نجيب الكيلانى : فى رحاب الطب النبوى ، مرجع سابق ، ص ٢٢ .

(٣) ابن قيم الجوزية ، المرجع السابق ، ص ٢٢٦ .

وفي رواية : أَنَّ عَبْدَ الرَّحْمٰنِ بن عَوْفٍ وَالزُّبَيْرَ بنَ الْعَوَّامِ شَكَوَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صلى اللّٰه عليه وَسَلَّمَ القَمْلَ فَرَخَّصَ لَهُمَا في قُمُصِ الحَرِيرِ في غزاةٍ لَهُمَا) .(١)

والأمر الطبي الذي يتعلق بهذا الحديث ،كما يقول ابن قيم الجوزية : هو أن ثياب الحرير ليس فيها شيء من اليبس والخشونة الكائنتين في غيرها ، مما يجعلها تنفع البدن من الحكة ، إذ الحكة لا تكون إلا عن حرارةٍ ويبسٍ وخشونةٍ ، لذلك رخص رسول الله صلى الله عليه وسلم ، للزبير وعبد الرحمٰن ، في لباس الحرير : لمداواة الحكة.

كما أن ثياب الحرير أبعد عن تولد القمل فيها : إذ أن مزاجها مخالف لمزاج ما يتولد منه القمل .(٢)

فهذا مما رخصته الشريعة الإسلامية للضرورة ، عندما أباحت لبس الحرير الطبيعي للرجل المسلم وهو محرم عليه ، لحاجة طبية ، كالتقميل والجرب .

ومن هديه عليه الصلاة والسلام في الوقاية من قمل الإبط والعانة وعلاجه إن وجد ، حين حدد عليه الصلاة والسلام خصال الفطرة الحميدة التي تعتبر أهم ركائز النظافة الشخصية بقوله :

(عَشرٌ مِنَ الفِطرَةِ قَصُّ الشَّارِبِ وإعفَاءُ اللِّحْيَةِ وَالسِّوَاكُ وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ وَقَصُّ الأَظفَارِ وَغَسْلُ البراجِمِ وَنَتفُ الإبِطِ وَحَلْقُ العانَةِ وانتقاصُ الْمَاءِ ، قَالَ زَكَرِيا قال مصعبٌ وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمَضَةَ) .(٣)

وأفضل علاج يستخدم في الوقت الحاضر لقمل الإبط والعانة كما يقول (الدكتور ابراهيم جعبوب) هو إزالة الشعر الموجود بهما ، وبعد هذا العلاج لا تحتاج تلك

---

(١) صحيح مسلم بشرح النووي : ١٤ / ٥٣ كتاب اللباس : باب إباحة لبس الحرير للرجل إذا كانت به حكة .

(٢) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، مرجع سابق ، ص ١٤٩ .

(٣) صحيح مسلم بشرح النووي : ٣ / ١٤٧ كتاب الطهارة : باب خصال الفطرة .

المناطق إلى أى علاج آخر سوى بعض الحالات الشديدة الاصابة التي قد تحتاج في علاجها إلى بعض المبيدات الحشرية الحديثة.(١)

هذا بالإضافة إلى العديد من السبل التي يجب علينا إتباعها للوقاية من القمل والجرب والصئبان وعلاجهما إن وجدا ، وذلك عن طريق الآتى :-

١- الاهتمام بالنظافة الشخصية كالاستحمام يوميا بالماء والصابون للجسم والبدن ، والعناية بنظافة الملابس وتغييرها باستمرار.

٢- إزالة شعر الجسم وخاصة الإبط والعانة وهذا ماوجهنا إليه الرسول عليه الصلاة والسلام .

٣- عزل المصابين عن باقى أفراد المجتمع وخاصة في البيئة المدرسية والفصول المكتظة بالطلاب .

٤- الامتناع عن استعمال أدوات الغير كالامشاط والملابس وأغطية الرأس .

٥- تطهير ملابس الشخص المصاب بالقمل بالبخار أو غليها لمدة نصف ساعة أو تعريضها لأشعة الشمس مدة طويلة .

٦- وأفضل طريقة لعلاج قمل الرأس والتى وجهنا إليها المربى الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، هى حلق شعر الرأس، وخاصة عند الأطفال .

ولا ننسى أثر إهتمام الفرد بنظافته الشخصية. فبقدر مايحرص الشخص على نظافته الذاتية بقدر مايصون بدنه من مختلف العلل والأمراض التي تنجم عن القذارة والأوساخ والإهمال .

---

(١) د . ابراهيم جعبوب ود . ابراهيم رواش : الحشرات والأكاروسات الطبية ، مرجع سابق ، ص ٩٩ .

فلابد أن يهتم الآباء والمربون الواعون المخلصون دوماً بإرشاد الناشئين الى الأخذ بأسباب النظافة الشخصية في أبدانهم وملابسهم وغذائهم أيضاً ، وجعل ذلك عادة راسخة في طبعهم،يمارسونها في حياتهم اليومية دون إهمال أو نسيان حتى لا تنتقل الأمراض إلى أبدانهم .

ولو أننا اتبعنا أسس النظافة الشخصية التي أرشدنا إليها المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم في تربية الناشئين منذ بداية حياتهم الأولى القابلة للتطويع والتقويم والتشرب والامتصاص،لاستطعنا الحصول على أفضل النتائج الايجابية في حسن النمو الجسمي لهم ووقايتهم من العلل والأمراض وحفظنا صحتهم من الاضطراب والخلل .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية ، وجدت أن مختلف مراحل التعليم من ابتدائي ومتوسط وثانوى لم تشر إلى موضوع (علاج الحكه ومايولد القمل) . وتقترح الباحثة ضرورة الإشارة لهذا الموضوع بتوضيح أسباب الحكة وكيفية علاجها،وبيان السبل الكفيلة للوقاية من القمل وعلاجه إن وجد .

- المبحث الرابـــع -

* هديه عليه الصلاة والسلام في علاج الحمى *

خلق الله الإنسان،وجعل لدى جسمه القدرة على الاحتفاظ بدرجة حرارة معينة ثابته لا تتغير مهما تغيرت ظروف البيئة المحيطة به مابين برودة أو حرارة . ويرجع هذا التوازن الحراري في جسم الانسان إلى وجود مركز صغير في الدماغ يعمل على تثبيت درجة حرارة الجسم،عن طريق الموازنة بين مايولده الجسم من حرارة نتيجة استقلاب المواد الغذائية وتمثيلها لتوليد الطاقه وبناء أنسجة الجسم ، وبين مايفقده الجسم من حرارة نتيجة استهلاك جزء من هذه الطاقة بالإضافة إلى تبخر العرق من سطح الجسم وخروج بخار الماء مع زفير الإنسان .

وقد يضطرب هذا التوازن الحراري لجسم الانسان فترتفع درجة حرارته ، نتيجة لتعرض الإنسان لظروف بيئيه مرتفعة الحرارة لفترة طويلة،أونتيجة لإصابة الإنسان بالتهاب جرثومي .

ومن أهم العوامل التى تساعد على إصابة الإنسان بالأمراض الحرارية .

١- الالتهابات الناتجة عن الاصابة بالجراثيم أو الفطريات أو الطفيليات .

٢- التعرض لدرجة حرارة مرتفعة وخاصة تحت أشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة .

٣- مدى المجهود العضلي الذي يبذله الإنسان في البيئة الحارة،وكمية الحرارة التي ينتجها الجسم بسبب هذاالمجهود .

٤- كمية السوائل والأملاح التى يتناولها الانسان ومدى موازنة ذلك مع مايفقده منها .

٥- قدرة سطح الجسم على العرق وكمية ذلك ومدى احتواء عرقه على الأملاح .

٦- مدى تأقلم جسم الإنسان على الجو الحار ، فالقادمين من مناطق باردة يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الحرارية .

كما أن التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة قد يؤدى إلى الإصابة بأمراض الجـــو الحار وهى :

- الانهاك الحراري : حيث يشعر المريض بإرتفاع في درجة حرارته مــع آلام فى العضلات، وإذا أهمل علاجه فقد تتطور حالته إلى مايعرف (بالإغماء الحــرارى) حيث يشعر المريض بالغثيان، وفقدان الوعي، وفي حالة عدم المسارعة فى علاج هــذه الحالة فقد تتطور حالته إلى ماهو أشد وأخطر، وهو مايعرف (بضربة الشــــمس) حيـــث يصـــاب الانســـان بشـــبه غيبوبـــة ، ثم الغيبوبة التامــــــــة المصحوبـــة بارتفـــاع ســـريع وحـــاد فـــي درجـــة حرارة الجسم مع جـــفاف شديد بالجلد، واحتمال حدوث تشنجات تساعد في زيادة درجة الحرارة ، وقد تكون عواقب هذه المرحلة خطيرة إذ لم تتخذ الإجراءات السريعة والفعالة لعلاجها.(١)

ومن أساليب العلاج الصحيحة لعلاج الحمى والتي وجهنا إليها المربي الكريم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم الماء البارد تخفيفاً لدرجة حرارة المريض أو غير ذلك من أنواع الأذية التي قد تلحقها الحمى بالمصاب . يقول عليه الصلاة والسلام :

(الْحُمَّى كِيرٌ مِنْ كِيرِ جَهَنَّمَ ، فَنَحُّوهَا عَنْكُمْ بِالْماءِ الْبَارِدِ)(٢)

ويعلق الدكتور عادل الأزهرى على علاج الحمى بالماء البارد بقوله :

* كل الحميات عند اشتداد الحرارة تعالج بالماء بطريقتين :-

---

(١) محمد اسحاق الخواشكي : الانهاك الحراري في المجلة الطبية السعودية ، العدد ٣٧ ، السنة السابعة ، ١٤٠٣هـ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ .

(٢) أخرجه ابن ماجه : ٢ / ١١٥٠ كتاب الطب : باب الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء ، رقم (٣٤٧٥) .

١ـ من الخارج على هيئة مكمدات باردة أو مثلجة لغرض تهبيط درجة الحرارة .

٢ـ تعاطي الماء بالفم بكثرة أثناء الحميات يساعد جميع أعضاء الجسم خصوصاً الكليتين على النهوض بوظائفها الحيوية للجسم [١].

كما يعلق الدكتور محمد بشير حقي على هذا الموضوع بقوله :

" وعلاج الحمى بالماء البارد يكون على أشكال كثيرة يستعملها الناس والأطباء الآن عند لزومها ، فبلع قطع صغيرة من الثلج يوقف القيء . ويستعمل كيس الثلج على الجبهة لتخفيف درجة حرارة الحميات عامة ، وقد يستعمل موضعياً على مكان الإلتهاب ، كوضع كيس الثلج على محل الزائدة الدودية إذا التهبت .

وفي الحميات العادية يكفي صب الماء البارد فيها على الجسم ، أو رمي البدن في ماء جار أو غمس القدمين والساقين في ماء بارد وماشابه ذلك .

وقد قام أخيراً مستشفى " كوليند يل " في لندن بإزالة آلام العمليات الكبيرة والصغيرة وكذلك آلام الأمراض العضال مثل السرطان وتيبس العظام بتجميد العصب المختص بمسه بمسمار خاص يحتوى على غاز بارد مضغوط ، فتنخفض درجة حرارة العصب فجأة ، ويزول الألم مباشرة ويبقى حس الألم مفقوداً عدة أشهر ثم يعود بالتدرج بعد أن تكون عملية المرض قد تمت ، وشفي منها المريض [٢].

---

(١) تعليق عادل أزهرى : على كتاب الطب النبوى لابن قيم الجوزية ، إشراف عبد الغني عبد الخالق ، ص ١٨ .

(٢) محمد بشير حقي : الطب النبوى والطب القديم ، مرجع سابق ، ص ٦٦-٦٧ .

ويعتبر أنجح علاج لحالات الحمى الناتجة عن الحرارة المرتفعة أو ضربات الشمس ، هو أن يوضع المصاب في مكان بارد وجيد التهوية ، مع التخفيف من ملابسه قدر الامكان . والقيام بعد ذلك برش سطح الجسم بالماء العادي وليس المثلج بالضرورة ، وتغطيته بملايات مبللة وخفيفة، توضع فوق الجلد، مع تهوية سطح الجسم بمروحة يدوية أو كهربائية حسب الامكان ، وبذلك نكون قد قلدنا الطريقة الطبيعية لما يقوم به جسم الانسان ، فعندما يتبخر الماء من فوق الجلد يسبب انخفاضا تدريجيا في درجة الحرارة ، وتستمر هذه العملية إلى أن تنخفض درجة حرارة الشخص المصاب .(1)

يتضح مما سبق أن الطب الحديث جاء منسجما مع هدى النبي عليه الصلاة والسلام في علاج الحمى بالماء البارد لأن الماء البارد لا يزال يستخدم حتى اليوم عند ارتفاع درجة حرارة المريض .

" ومازالت مستشفياتنا وعياداتنا تستعمل تلك الأساليب وخاصة عندما تفشل العقاقير الطبية ، أو نتوجس خيفة من استعمالها في بعض الحالات نظراً لما قد تؤدي إليه من مخاطر ومضاعفات جانبية ".(2)

ومايدل على سبق حضارتنا الإسلامية في هذا المجال ، تعليق لعبد المعطى أمين قلعجى يقول فيه :

" ومن الطريف أن بعض علماء الألمان والفرنسيين حاولوا أن ينسبوا هذه الإكتشافات (علاج الحمى) لأنفسهم ، فرد عليهم الدكتور : كومانوس في محاضرة القيت فى الجامعة المصرية باللغة الفرنسية بقوله :

---

(1) محمد محمد أبو شوك : ضربات الشمس والحرارة فى دراسات حول الطب الوقائى، رقم ٢٦ ، كتاب العربى ، ١٩٨٧م ، ص ٩٥ .

(2) نجيب الكيلانى : فى رحاب الطب النبوى، مرجع سابق ، ص ١٦ .

لا ينكر أننا تمكنا من إكتشاف علاجات باهره ، غير أنه لا يحق لنا مع ذلك أن ننسب هذا الإكتشاف لنا بل من العدل أن نعترف للنبي محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم لأنه السابق إليه ، وهو أولى به"(١).

فهذا يؤكد لنا سبق الرسول عليه الصلاة والسلام لما جاء به الطب في العصر الحديث . هذا الى جانب أن الحمى قد تكون أحياناً نافعة للمريض ، أى أن المريض قد ينتفع بها أكثر من الأدوية ، ومما يقوله ابن قيم الجوزيه عن هذا العلاج :

" قد ينتفع البدن بالحمى انتفاعاً عظيماً لا يبلغه الدواء ، وكثيراً ما يكون حمىّ يوم ، وحمى العفن سبباً لإنضاج مواد غليظة لم تكن تنضج بدونهما ، وسبباً لتفتح سدد لم تكن تصل اليها الأدوية المفتحة"(٢).

يعلق الدكتور محمد بشير حقي على هذا الموضوع بقوله :

" ليست الحمى ضارة للمريض دائماً بل قد تكون نافعة له أحياناً لأن بعض أنواع الشلل يشفى بالحمى الشديدة كما أن الأطباء قبل إكتشاف الأدوية المضادة للحيويات (أنتى بيوتيك) كانوا يعالجون التهاب جروح العمليات إذا تغلت بإحداث حمى صناعية بحقن أبر البروبيدون في العضل فترتفع درجة حرارة المريض ، وأحياناً كان يحقن الحليب الطازج المنزعة فشدته في العضل فتحدث حمّى شديدة كانت تذهب نغل والتهاب جروح العمليات .

وبما أن الحمى تستتبع حمية عن الطعام الغليظ فينقى البدن من داخله وتنطرح فضوله ويتخلص من المواد الرديئة المتراكمة فيه فيشفى المريض بإذن الله تعالى"(٣).

---

(١) عبد المعطى أمين قلعجي في تعليقه على : الطب النبوي لابن قيم الجوزية ، ص ٩٠ .

(٢) ابن قيم الجوزيه : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجي ، ص ٩١-٩٢ .

(٣) د . محمد بشير حقي : الطب النبوي والطب القديم ، ص ٦٥ .

فلننظر هنا إلى فكر العالم البارع الطبيب المتفنن : ابن قيم الجوزية كيف فسر العلاج بالحمى منذ سبعة قرون مما لم يعرفه الطب إلا حديثاً تحت اسم : العلاج بالحرارة .

وهكذا نلمس مدى اهتمام السنة النبوية المطهرة بعلاج الانسان من الحمى قبل هلاكه . فمما لا شك فيه أن الإصابة بها عامل من العوامل التي تؤثر في النمو الجسمي وتعرقله ، وهو ما يتطلب الرعاية الصحية والتوجيه الصحي الكامل للأفراد على اتخاذ أسباب الوقاية من هذا المرض ، بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة عندما تكون على أشدها .

وعندما تكون الحمى ناتجة عن التهابات بكتيرية أو فيروسية وغير ذلك ، ففي هذه الحالة يجب توجيههم إلى عدم اختلاط المريض بالصحيح ، أي عمل عزل صحي بين المريض والصحيح ، منعاً لانتشار العدوى وحفظاً لصحة الصحيح من المرض .

هذا بالإضافة إلى تدريب الأفراد على كيفية استخدام كمادات الماء البارد لاسعاف المصاب بالحمى قبل هلاكه .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية بمختلف مراحلها الابتدائي والمتوسط والثانوي وجدت أنها لم تشر إلى (موضوع هديه عليه الصلاة والسلام في علاج الحمى) سوى مادة (العلوم للصف الثالث الابتدائي) أشارت إلى ضرورة عدم التعرض لأشعة الشمس الشديدة لأنها تؤذي الرأس والعينين فقط .

وتقترح الباحثة الإشارة لموضوع الحمى وأسبابها وكيفية علاجها في مناهج التعليم بالمملكة العربية السعودية حسب المرحلة التي تتناسب مع مستوى استيعاب وإدراك التلاميذ لهذا الموضوع .

- البحث الخامـــــس -

* اصـــــلاح الطعام الذى يقع فيه الذباب *

يقول عليه الصلاة والسلام :

(إذا وَقَعَ الذُّبابُ في إناءِ أحدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ ثم لْيَطْرَحْهُ ، فإنَّ فـــي إحْدَى جنَاحَيهِ داءً وفي الآخَرِ شِفاءً)(١).

من المعروف في الوقت الحاضر أن الذباب حشرة ضارة تنقل الأمراض ، والعدوى من فضلات الانسان والحيوان إلى الطعام والشراب المكشوف ، فتؤدى إلى التلوث بما يحمله من الجراثيم المرضية في أرجله أو أطراف أجنحته . ولكن هذا الحديث يمدنا بمعلومات نعرفها عن هذه الحشرة ومعلومات لا نعرفها . وقد يسأل البعض كيف يمكن أن يجمع الذباب بين الداء والدواء في آن واحد . وهذا أمر ليس بالغريب . فقد أجاب عنه ابن الجوزى فى فتح البارى بقوله :

" إن النحلة تعسل من أعلاها ، وتلقي السم من أسفلها ، والحية القاتـل سمها ، تدخل لحومها في الدواء الذى يعالج به السم ، والذبابة تسحـق مع الاثمد لجلاء البصر "(٢).

وقد ذكر ابن قيم الجوزيه في كتابه " الطب النبوى " ، ما في الذبابة من داء ودواء فـي آن واحد فقال :

" واعلم أن في الذباب قوة سمية يدل عليها الورم ، والحكة العارضة عـــن لسعه وهى بمنزلة السلاح له ، فإذا سقط الذباب فيما يؤذيه ، تلقاه بسلاحه فأمر الشارع أن تقابل تلك السمية بما أودعه الله تعالى في الجنــاح

---

(١) فتح البارى بشرح صحيح البخارى : ١٠ / ٢٥٠ كتاب الطب : باب اذا وقــع الذباب فى الاناء ، رقم (٥٧٨٢) .

(٢) ابن حجر العسقلانى : فتح البارى ، مرجع سابق ، جـ ١٠ ص ٢٥٢ .

الآخر من الشفاء فتتقابل المادتان فيزول الضرر بإذن الله تعالى "[1].

وينقل الدكتور عبد الله العبادى عن تحقيق كتبه الدكتور عز الدين جواله حول هذا الموضوع، يقول فيه :

" من المعروف في فن الجراثيم أن للجرثوم ذيفان " مادة منفصلة عن الجرثوم " وأن هذا الذيفان إذا دخل بدن الحيوان كون البدن أجساماً ضد هذا الذيفان ، لها القدرة على تخريب الذيفان والتهام الجراثيم تسمى (بمبيدات الجراثيم) .

فهل يستبعد القول بأن الذباب تلتهم الجراثيم فيما تلتهم ، فيكون في جسم الذباب الأجسام الضدية المبيده للجراثيم . لها القدرة على الفتك بالجراثيم المرضة التي ينقلها الذباب إلى الطعام أو الشراب ، فاذا وقعت في الطعام فما علينا إلا أن نغمس الذبابة فيه فتخرج تلك الأجسام الضدية فتبيد الجراثيم التي تنقلها وتقضي على الأمراض التي تحملها "[2].

﴿وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝٣ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾[3]

ومن البحوث العلمية الحديثة التي تؤيد هذا الحديث : (إِذا وقع الذباب في إناء أحدكم ... الخ)

تحقيق للطبيبين محمد كمال ومحمد عبد المنعم حسين ، الذى نشر في مجلة الأزهر - المجلد" الثلاثون " وهو تحقيق علمي قيم يقولان فيه : ماتقوله المراجع العلمية ، فى عام ١٨٧١م وجد أحد علماء الالمان أن الذبابة المنزلية مصابة

---

(١) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي / تحقيق عبد المعطى قلعجى ، ص ١٨٣ .

(٢) عبد الله العبادى : من الآداب والأخلاق الاسلامية ، مرجع سابق ، ص ٣٢٧-٣٢٨ .

(٣) سورة النجم ، آية : ٣ - ٤ .

بطفيلي من جنس الفطريات يعايش الذبابة على الدوام وهو يقضي حياته في الطبقة الدهنية الموجودة داخل بطن الذبابة بشكل خلايا مستديرة فيها خميره خاصة . ثم لا تلبث هذه الخلايا المستديرة أن تستطيل،فتخرج من الفتحات أو من مفاصل حلقات بطن الذبابة،فتصبح خارج جسم الذبابة .

ودور الخروج هذا يمثل الدور التناسلي لهذا الفطر،وفي هذا الدور تتجمع بذور الفطر داخل الخلية ،فيزداد الضغط الداخلي للخلية من جراء ذلك ، حتى إذا وصل الضغط إلى قوة معينة لا يحتملها جدار الخلية،إنفجرت الخلية وأطلقت البذور إلى خارجها بقوة دفع شديدة . وعلى هذا إذا أمعنا النظر في ذبابة ميتة ومتروكة على الزجاج نشاهد مجالاً من بذر هذا الفطر حول الذبابة المذكورة ، كما نشاهد خلايا متفجرة على بطن الذبابة وظهرها(١).

وقد جاءت مكتشفات العلماء الحديثة مؤيدة ماذهب اليه هذا العالم الألماني ، ومبينة خصائص عجيبة لهذا الفطر الذى يعيش في بطن الذبابة منها :

" في عام ١٩٤٥م أعلن أكبر استاذ في علم الفطريات أن هذا الفطر الذى يعيش دوماً في بطن الذبابة على شكل خلايا مستديرة ، يفرز أنزيمات خاصة قوية تحلل وتذيب أجزاء الحشرة الحاملة للمرض(٢)".

وفي عام ١٩٤٧م تم عزل مواد مضادة للحيوية من مزرعة الفطريات الموجودة على جسم الذبابة ، فوجد أنها ذات مفعول قوى في بعض الجراثيم مثل (الدوسنتاريا) ، (والتيفوئيد) ، ومايشابهها . وان غراماً واحداً من تلك المادة يمكنه أن يحفظ أكثر من ١٠٠٠ لتر لبن من التلوث بالجراثيم المرضية المذكورة ؛

---

(١) كلمة الطب في حديث الذبابة في مجلة الأزهر، القاهرة ، المجلد ٣٠ ، رجب ١٣٧٨هـ / ١٩٥٨م، ص٥٧٨- ٥٧٩ .

(٢) المرجع السابق ، ص ٥٧٩ .

وهذا دليل على قوة مفعول هذه المواد والتي تفوق المضادات الحيوية المستعملة في علاج الأمراض المختلفة حتى عام ١٣٧٨هـ، وتكفى كمية قليلة جداً منه لمنع معيشة أو نمو جراثيم الكوليرا والتيفوئيد ومايشبهها.(١)

يستدل من كل ماسبق مايلي :

١- يقع الذباب على الفضلات والمواد القذرة ، فيحمل بأرجله ، وأطراف أجنحته ، وطرف خرطومه كثيراً من الجراثيم المرضية الخطيرة .

٢- يقع الذباب على الطعام أو الشراب، فليمسه بأرجله أو أطراف أجنحته الملوثة الحاملة للمرض ، فيلوثه بما يحمله من سم ناقع .

٣- إذا وقع الذباب في الطعام أو الشراب ثم طرد من غير غمس أو مقل ، فإن الجراثيم التى كان يحملها على أطراف أرجله وأجنحته ستبقى عالقة في الطعام ، أو الشراب بلاشك .

٤- إن الفطريات الحاملة للمضاد الحيوي ، لا تخرج من تلقاء نفسها ، إنما تخرج بالضغط ، فإذا حصل ضغط على الخلية المستطيلة إنفجرت ، فيخرج السائل الحاوى على هذه البذور الموجودة فيه ، والمحتوية على المضاد الحيوى .

٥- موافقة البحث العلمى والاكتشافات العلمية الحديثة لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ، من كون الذباب يحمل الداء (الجراثيم والأمراض) والمعبر عنه في الحديث (فإن في أحد جناحيه داء) .

٦- موافقة البحث العلمى الحديث أيضاً لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ، من كون الذباب يحمل المضاد الحيوي (عنصر الشفاء) والمعبر عنه في الحديث (وفي الآخر شفاء) .

---

(١) المرجع السابق ، ص ٥٨٠ .

٧- موافقة البحث العلمي الحديث أيضاً : في كون المضاد الحيوي (عنصر الشفاء) لا يخرج من الذباب إلا بضغط الذباب نفسه ، وهذا الضغط كاف لإخراج المضاد الحيوي ، والذي يقضي على جراثيم المرض المحمولة ، وهذا هو المعبر عنه في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم (فليغمسه) أي بالضغط عليه ، لكي يخرج منه المضاد الحيوي .(١)

٨- سبق حضارتنا الاسلامية للعلم الحديث في بيان ضرر الذباب، وبيان طريقة التخلص من ضرره إذا وقع على الطعام والشراب .

إذن فهذا الحديث (اذا وقع الذباب في اناء أحدكم ...) .

فيه معجزتان للنبي عليه الصلاة والسلام ، وجاء العلم الحديث ليؤيد هذا ويؤكده :

المعجزة الأولى :

هي اثباته عليه الصلاة والسلام بوجود (الداء) أو المرض في الذباب، وقد كان هذا الحدث العلمي سابقاً للإكتشافات الحديثة بمئات السنين .

فيوم أن أخبر عليه الصلاة والسلام بوجود الداء (فإن في أحد جناحيه داء) لم يكن لديهم يومئذ مختبرات أو معامل تحليل حتى يكون صدور ذلك نتيجة تجربة علميـة .(٢)

فالرسول عليه الصلاة والسلام يوم أن أخبر بوجود الداء في الذباب إنما أخبر بما منحه الله تعالى من التأييد بالوحي :

* وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى ، علمه شديد القوى *(٣)

---

(١) انظر د . خليل ابراهيم ملا خاطر: الاصابة في صحة حديث الذبابة . ط١ . جده ، دار القبلة ، ١٤٠٥هـ، ص ١٥٨-١٥٩ .

(٢) المرجع السابق ، ص ١٧٩-١٨٠ .

(٣) سورة النجم ، آية : ٣ .

المعجزة الثانية :

هي إثباته عليه الصلاة والسلام وجود عنصر الشفاء في الذباب .

فالاكتشافات العلمية أثبتت، ومازالت تثبت وجود عنصر الشفاء ، وهو المضاد الحيوي الموجود في بطن الذبابه القاضي على الجراثيم والميكروبات . وهي كافية في الدلالة على وجود عنصر الشفاء.(1)

وأخيراً فإن هناك بحوثاً لجامعة الملك عبد العزيز بجدة بهذا الخصوص يشرف عليها الدكتور، نبيه عبد الرحمن باعشن ، وفريق من العلماء ، تثبت هذه البحوث أن الذباب إذا وقع على الطعام أو الشراب ثم طار فإن الجراثيم التي يخلفها بعده على الطعام تتزايد وتتكاثر، بينما إذا غُمِسَ الذباب في الطعام أو الشراب ثم أُخرج ، فإن الجراثيم التي يخلفها لا تبقى على حالها بل تبدأ بالانحسار والتناقص وهذا موافق للحديث الشريف .(2)

وهكذا يضع العلماء بأبحاثهم تفسيراً للحديث النبوي الشريف المؤكد لضرورة غمس الذبابة كلها في الغذاء ليخرج من بطنها الدواء الذي يكافح ما تحمله من داء .

هذا بالإضافة إلى مهمتنا نحن في الوقاية من الأمراض التي ينقلها الذباب لنا ، ولا يكون ذلك إلا بمكافحة الذباب عدو الإنسان الأول باتباع الطرق الآتية :-

١- التخلص من أماكن تولد الذباب مثل القمامة وروث الحيوانات والفضلات والمجاري وغيرها، وذلك بإتلافها وعدم تركها مكشوفة حتى لا تصبح أماكن صالحة لتربية الذباب وتكاثره .

٢- استخدام المراحيض الصحية، وعدم قضاء الحاجة في الخلاء .

٣- تركيب السلك الشبكي على النوافذ لمنع دخول الذباب إلى المنازل والفصول الدراسية .

---

(١) خليل ملا خاطر ، مرجع سابق ، ص ١٨١ .
(٢) " " " " " ص : ١٦٧ .

٤- إستخدام المبيدات الحشرية ورشها داخل المساكن والفصول الدراسية وفي أي مكان يتواجد فيه الذباب للقضاء عليه .

٥- التوجيه الصحي الشامل للأفراد وخاصة في البيئة المدرسية ، فالمدرسة تعتبر مركز إشعاع حضاري للمجتمع لذلك فإن من أهم واجبات الجهاز الصحى الذى يشرف على المدارس، العمل على نشر الوعي الصحي داخلها من حيث مايلى :-

أ- الاهتمام بالنظافة العامة داخل المدرسة وكذلك طريقة جمع القمامة داخل أوعية خاصة وطريقة التخلص منها .

ب - المقاصف المدرسية ونظافتها، ونظافة المأكولات بداخلها، ونظافة القائمين عليها .

ج - نظافة مياه الشرب داخل المدرسة ومدى صلاحيتها للاستعمال .

د - دورات المياه ونظافتها وكيفية تصريف الفضلات بطريقة صحية سليمة .

هـ - توجيه التلاميذ إلى عدم تناول الأطعمة من الباعة الجائلين خارج المدرسة، والمعرضة بضائعهم للتلوث بالذباب وغيره .

و - توجيه التلاميذ إلى عدم البصاق والتمخط على الأرض وغيرذلك من العادات السيئة، لحمايتهم ووقايتهم من الأمراض التي ينقلها الذباب، وغيره من الحشرات الضارة .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية بمختلف مراحله الابتدائي والمتوسط والثانوي، وجدت أنها أشارت إلى أخطار الذباب والأمراض التي ينقلها للإنسان وكيفية القضاء على الذباب للوقاية من الأمراض التى يسببها للأفراد .

لكن الباحثة لم تجد في المناهج الاشارة لموضوع (إصلاح الطعام الذى يقع فيه الذباب) . وتقترح الباحثة الإشارة لهذا الموضوع.

- المبحث السادس -

* معالجة المرضى بترك إعطائهم مايكرهونه من الطعام والشراب *

الطعام، كل مايتناوله الإنسان عن طريق الفم ويصل الى المعدة وهو وسيلة لبناء البدن، وحفظه لكي يكون قوياً سليماً. وذلك باتباع الطرق الصحية الملائمة في تناوله.

لأن عدم إتباع الطرق الصحية في تناول الانسان لطعامه وشرابه قد يصيبه بأمراض مختلفة. ومن الثابت علمياً أن المعدة هي أصل معظم الأمراض، وأن اضطرابات الهضم وتلبك المعدة تصيب الانسان بأمراض الأجهزة المختلفة التي يتوقف عليها سلامة الجسم.

فكثرة الأكل، وتناول الدهون قد يصيب الانسان بكسل الكبد، وقرحة المعدة، وإجهاد القلب، وعديد من الأمراض المختلفة التي تؤثر تأثيراً سيئاً على الحالة الصحية للإنسان.(١)

فراحة المعدة، والحفاظ عليها ومعرفة كيفية التعامل معها ومعرفة عاداتها الغذائية أساس كل علاج. فكل علاج لأي مريض إنما يبدأ من معدته. وقبل أن يصل العلم الحديث إلى ذلك. قال به طبيب العرب بل أطبهم الحارث بن كلده: (المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء).(٢)

* والحمية هي التدبير الغذائي الخاص بالمريض من إلزامه منهاجاً معيناً من التغذية لا يتعداه، أو منعه عن بعض أنواع من الأغذية والأشربة التي لم يعتدها، والتي أصبحت بسبب مرضه مؤذية له. لأنها تزيد في

---

(١) انظر عبد الرزاق نوفل: السنة والعلم الحديث، القاهرة: مكتبة الشعب، د.ت، ص ٨٩.

(٢) ابن قيم الجوزية: الطب النبوي / تحقيق عبد المعطي قلعجي، ص ١٨٨.

شدة مرضه أو تؤخر برأه أو تساعد في حدوث الأختلاطات لديه، وربما تتنافر مع الأدوية الموصوفة له أو تزيد من آثارها الجانبية الضارة.

وبناءً على ذلك تعتبر الحمية جزءاً من المعالجة في كثيرٍ من الحالات وهي في بعض الظروف أصعب تطبيقاً على الانسان من إستعمال الدواء، لأن تعاطي العلاج إجراء خارجي، بينما تعديل الأطعمة كماً ونوعاً أمر يدخل في صميم حياة الشخص وسلوكه اليومي (١).

وإذا كان أول مايوحي به الطب العلاجي الحديث عند بداية علاج المريض هو عدم إكراهه على الطعام والشراب. فلقد قالت به السنة النبوية المطهرة في الحديث الشريف.

(لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ) (٢)

يعلق الدكتور محمود شلبي على هذا الحديث بقوله :

" يوجهنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث الى عدم ارغام المرضى أو الضغط عليهم لتناول الأطعمة والأشربة التي يكرهون تناولها . لأن الله سبحانه وتعالى يعطيهم القوة التي يحتملون بها الحياة بلا طعام أو شراب مما نكرههم عليه .

وقد أثبت العلم الحديث أن المريض يستهلك المخزون في كبده أولا ثم يستهلك الدهون الموجودة في البدن ثم يبدأ بعد ذلك في السحب من اللحم وهي مرحلة خطيرة على الانسان (٣).

---

(١) محمود ناظم النسيمي : الطب النبوي والعلم الحديث، مرجع سابق ، جـ٣، ص٢٩٩.

(٢) أخرجه الترمذي : ٤ / ٣٨٤ كتاب الطب/ باب ماجاء : لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، رقم (٢٠٤٠).

(٣) محمود شلبي : محمد معالج الروح والجسد . تونس : الدار التونسية للنشر، ١٣٩٢هـ/١٩٧٢م، ص١٣١.

أى أن الله سبحانه وتعالى جعل في جسم الانسان مدخرات كبيرة يستفيد منها في أوقات المرض أو نقص الغذاء . بدلاً من تناول الطعام الخارجي . فلذلك لا ينبغي لأهل المريض ولا لذويه أن يقلقوا بسبب الحمية المشددة خلال فترة المرض. لأن المعدة في كثير من الأمراض لا تحتمل الطعام الزائد ، وقد لا تحتمله مطلقاً .

تعليقاً على هذا الموضوع ، يقول د . عادل أزهرى :

" إن معظم الأمراض يصحبها عدم رغبة المريض للطعام والشراب. وإطعام المريض قصداً في هذه الحالة ، يعود عليه بالضرر لعدم قيام جهازه الهضمي بعمله كما يجب ، مما يتبعه عسر هضم وسوء حالة المريض ".(١)

والطبيب هو الذى يحدد طريقة التغذية للمريض بحسب نوع مرضه ، وهو الذى يدرك سبب المرض الحادث ويعرف ما إذا كان من الواجب للمريض ترك طعامه ريثما تمر المرحلة المرضية بسلام ، أم يجب وضع تدابير غذائية لتحريك الشهية إلى الطعام .

ولذا لا يستحب لأهل المريض أن يجبروه على الطعام والشراب ، وقد عافته نفسه ، وخاصة إذا لم يعرفوا نوع الحمية الخاصة بمريضهم . لأن الحمية أثناء المرض ضرورية مادامت في صالح المريض وضمن حدود مقبولة.(٢)

وقد يتطوع أهل المريض بوصف حميات معينة لمريضهم حسب معلوماتهم ، دون استشارة أي طبيب ، وقد يبالغون أحياناً في تطبيق الحمية على المريض بدافع حرصهم على صحته وسلامته فيمنعونه حتى عن القليل من الغذاء الذي إعتاده وتشتهيه نفسه وليس فيه ضرر عليه .

---

(١) عادل ازهرى فى تعليقه على : الطب النبوى لابن قيم الجوزيه ، ص ٧١ .

(٢) محمود ناظم النسيمى ، مرجع سابق ج٣ ، ص ٣٠٣ ، ٣٠٤ .

ولم تغفل التربية الاسلامية في تربيتها للبدن هذا الجانب ،لذا فقد نهانا عليه الصلاة والسلام عن ذلك بقوله :

(إِذَا اشْتَهَى مَرِيضُ أَحَدِكُمْ شَيئاً فَلْيُطْعِمْهُ)[1].

يعلق الدكتور محمد بشير حقى على هذا الجانب بقوله :

" إن ماتشتهيه النفس عن جوع حقيقي صادق ، وكان فيه ضرر بسيط ما ، يكون أنفع وأقل ضرراً مما لا تشتهيه وإن كان نافعاً في نفسه لأن صدق الشهوة إليه، وميل النفس عليه وانفتاح الشهية لأكله تدفع ضرره البسيط .

أما إذا كان مايشتهيه الانسان المريض نافعاً بذاته غير ضار ، فهو الأفضل للمريض حتماً "[2].

تلك بعض من الشواهد الحية في التربية الاسلامية التى تدل على اهتمامها البالغ "بالجانب العلاجى" حرصاً منها على المحافظة على صحة البدن ، وضمان سلامة نموه ، وتقوية بنيته ، وحمايته من الأمراض والعلل التي تبدد قدراته وطاقاته ، وتشله وتجعله غير قادر على بذل الجهد المطلوب لمواجهة أعباء الحياة ومتطلباتها .

ومن خلال اطلاع الباحثة على مناهج التعليم في المملكة العربية السعودية وجدت أنها لم تشر لموضوع (معالجة المرضى بترك إعطائهم مايكرهونه من الطعام والشراب) وتقترح الباحثة الإشارة لهذا الموضوع .

* * * *

---

(١) أخرجه ابن ماجه / ٢ / ١١٣٨ / كتاب الطب - باب المريض يشتهى الشيء ، رقم (٣٤٤٠) .

(٢) محمد بشير حقى : الطب النبوي والطب القديم ، مرجع سابق ، ص ٣٨ .

ـ الفصــل السادس ـ

(أ) النتائـــــــــــج .

(ب) التوصـــــــــــيات .

(أ) النتائج :-

من خلال قيام الباحثة بدراسة التربية الجسمية في (الطب النبوي) توصلت إلى بعض النتائج والتوصيات،ومن أهم هذه النتائج مايلي :-

١- يعتبر ابن قيم الجوزية من العلماء الذين كان لهم أثر بارز في العناية بالناحية البدنية للإنسان،ويتضح ذلك من خلال كتابه (الطب النبوي) .

٢- من القواعد التربوية لحفظ صحة البدن في (الطب النبوي) إعتبار التغذية الجيدة من أهم العوامل التي تساعد في نمو الجسم نمواً متكاملاً ،بشرط التحكم والضبط والاعتدال ،فزيادة الغذاء عن حاجة البدن وقلته يتساويان في الضرر .

٣- إهتمام (الطب النبوي) بتوجيه الأفراد إلى العناية التامة بالغذاء الجيد في قيمته النوعية ، حرصاً منه على تكامل العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الانسان في بنائه الجسمي ، ووقايته من الأمراض والقدرة على مقاومتها، وتزويده بالطاقة والدفء اللازمين .

٤- حرص السنة النبوية المطهرة على توجيه الأفراد إلى ضرورة العناية بنظافة أبدانهم وملبسهم ومسكنهم،لما للنظافة من أثر كبير في حماية الفرد ووقايته من الحشرات والأمراض.

٥- حرص (الطب النبوي) على إعطاء البدن حقه في النوم والراحة بعد التعب والمشقة ،لكي يستجم البدن،ويستعيد قواه وطاقاته فيعود إلى بذل الجهد والنشاط من جديد بحيوية وفعالية ،كما حدد له الآداب التي ينبغي مراعاتها عند النوم واليقظة .

٦- من القواعد التربوية في (الطب النبوي) حث الانسان على الحصول على مطالبة الجنسية وإشباعها حسب الأسس التي حددها الاسلام له .

٧- من القواعد التربوية لحفظ الصحة في الطب النبوى ، حث المسلمين على

التطيب لكي تكون رائحتهم ذكية ترتاح إليها الأنفس، وتكون عنواناً على طهارتهم، وحسن نظافتهم .

٨- من القواعد التربوية الوقائية في (الطب النبوي) توجيه الأفراد إلى ضرورة الأخذ بأساليب الوقاية الصحية ، وتنمية الوعي المستمر بها والالتزام الذاتي بقواعدها ، وذلك لما للوقاية الصحية من أثر في حماية الأفراد وحفظ صحتهم .

٩- ضرورة إتخاذ إجراءات وقائية لأفراد المجتمع إذا ما نزل بإحد البلاد الطاعون أو ما يشبهه من الأوبئة المعدية ، وقد تمثلت تلك الاجراءات الوقائية في نهي النبي عليه الصلاة والسلام أمته عن القدوم إلى الأرض التي بها الطاعون، ونهيه عن الخروج منها ، منعاً لتفشي الوباء بكثرة بين الناس ، وحصراً له في مكان واحد لكي يسهل القضاء عليه ، ووقاية لغير المصابين به .

١٠- من أوجه إهتمام التربية الاسلامية بالوقاية الصحية تحريمها العلاقة الجنسية غير المشروعة ، لكونها وسيلة تحلل أخلاقي ، وفساد إجتماعي ، يؤدي إلى تفكك الاسرة ، وضياع الفرد ، وخراب المجتمع بأسره ، علاوة على أن الاباحية الجنسية تسبب أمراضاً خطيرة وفتاكة بالجنس البشرى ، كالزهرى والسيلان والسفلس والايدز وغيرها .

١١- من أوجه اهتمام التربية الاسلامية بالوقاية الصحية للأفراد، نهيهم عن التداوى بالمحرم مثل الخمر والمخدرات ، وعن التسيب الأخلاقي ، والشعوذة والخرافات، لأنها سبب في كثير من العلل والأمراض.

١٢- من القواعد التربوية العلاجية في (الطب النبوى) حث الأفراد على الاهتمام بأساليب العلاج المختلفة لمختلف الأمراض والعلل والعاهات التي تصيبهم ، فقد خلق الله الداء والدواء، ومن واجب الانسان المسلم أن يواصل البحث في طلب الدواء النافع لكل مرض يصيبه حتى يشفيه الله سبحانه وتعالى .

ومن واجب المسلمين أيضاً الاجتهاد والبحث عن مصادر الدواء لأنهم بالبحث سيصلون إلى معرفة أنواع جديدة لم تكن معروفة من قبل .

١٣- يعتبر عسل النحل من أعظم الأغذية وأنفع الأدوية ، وأياً كان نوعه أو لونه فيه أسباب الشفاء من الأمراض، ولكي يحدث العسل تأثيره الشافي يحتاج لبعض الوقت حسب نوع المرض.

١٤- من أفضل الأساليب الصحية الصحيحة لعلاج الحمى والتي وجهنا إليها النبي عليه الصلاة والسلام ، الماء البارد لتخفيف حرارة المريض أو غير ذلك من أنواع الأذية التي قد تلحقها الحمى بالمصاب .

١٥- من معجزات النبي عليه الصلاة والسلام والتي سبق بها ما جاءت به الاكتشافات العلمية الحديثة ، إخباره عليه الصلاة والسلام بوجود الداء في أحد جناحي الذبابة ووجود الدواء في الجناح الأخير لها .

١٦- من القواعد التربوية العلاجية في (الطب النبوي) حث الافراد على عدم اكراه مرضاهم على الطعام والشراب .

١٧- سبق حضارتنا الاسلامية الأصيلة في مجال العلم والتربية الشاملة لما جاء به العلم الحديث ، وأن الرسول عليه الصلاة والسلام هو الذي وضع الأساس المتين للبحث العلمي وقد ساهم العلماء المسلمون من بعده في هذا البناء العظيم ومن أبرزهم (ابن قيم الجوزية) .

(ب) **التوصيات :**

إعتاداً على المعلومات والنتائج السابقة توصي الباحثة بما يلي :

١- إعادة النظر في التراث الاسلامي ومواصلة البحث في جوانبه المختلفة للإستفادة منه في العملية التربوية في عصرنا الحاضر بدلاً من الاعتماد على الفكر الأجنبي .

٢- إعادة النظر في (الطب النبوي) وماورد فيه من جوانب تربويه قيمة للإستفادة منه عند وضع المناهج التعليمية .

٣- إعطاء الجسم حقه من نظافة وتطيب ، وتغذية جيدة ، ونوم وراحة ، وتربية رياضية ، واستمتاع جنسي وفق الضوابط والمعايير التى حددتها التربية الاسلامية له .

٤- ضرورة الأخذ بأساليب الوقاية الصحية ، وتنمية الوعي المستمر بها والالتزام الذاتي بقواعدها ، وذلك لما للوقاية الصحية من أثر في تربية البدن وحمايته وحفظه من العلل والأمراض .

٥- ضرورة الاهتمام بأساليب العلاج المختلفة ، لمختلف العلل والأمراض التي تصيب الإنسان ، وأن من واجب الانسان المسلم أن يجد في البحث عن العلاج النافع لأى مرض يصيبه حتى يشفيه الله تعالى .

٦- على العلماء والباحثين أن يواصلوا بحثهم وتجاربهم ، حتى يستطيعوا التوصل إلى علاجٍ ناجح للأمراض المستعصية والتي لم يكتشف لها علاج ناجح حتى الآن .

* نسأل الله التوفيق والسداد ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين *

* مصـــــادر البحـــث *

* المصادر والمراجع *

أولا : القرآن الكريم :

ثانيا : كتب التفسير والحديث :-

٢- أحمد بن حنبل :

مسند الامام أحمد بن حنبل وبهامشه منتخب كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال للمتقي الهندى ، تقديم محمد ناصر الألباني ، بيروت - دمشق : المكتب الاسلامي ، ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م ، ٦ أجزاء .

٣- أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي : سنن النسائي ، بيروت: المكتبة العلمية ، د . ت ، ٨ أجزاء .

٤- أحمد بن علي بن حجر العسقلاني :

فتح الباري ، اشراف وتصحيح محب الدين الخطيب ، د .م ، د . ت ، ١٣٧٩هـ ، ١٣ جزء .

٥- أبو داود - سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي :

سنن أبي داود ، مراجعة وضبط وتعليق محمد محيي الدين عبد الحميد ، بيروت : دار الفكر ، د . ت ، ٤ أجزاء .

٦- ________________ : سنن أبي داود ، د . م : دار احياء السنة النبوية ، د . ت ، ٤ أجزاء .

٧- سيد قطب :

في ظلال القرآن الكريم ، القاهرة : دار الشروق ، ١٣٩٩هـ/ ١٩٧٩م ، ٦ أجزاء .

٨- أبو حسين مسلم بن الحجاج القشيرى النيسابورى :

صحيح مسلم ، ط١ ، بيروت: دار احياء التراث العربي ، ١٣٧٤هـ/ ١٩٥٥م ، ٤ أجزاء

٩- أبو عبد الله محمد بن اسماعيل بن ابراهيم بن المغيرة البخارى :

صحيح البخارى ، بيروت /دمشق : دار احياء التراث العربي ، د . ت ، ٧ أجزاء .

١٠- أبو عبد الله محمد بن عبد الله المعروف بالحاكم النيسابورى :

المستدرك على الصحيحين في الحديث ، بيروت : دار الفكر ، ١٣٩٨ هـ / ١٩٧٨م ، ٤ أجزاء .

١١- محمد بن علي بن محمد الشوكاني :
فتح القدير، ط٢، مصر: شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، ١٣٨٣هـ/١٩٦٤م
٥ أجزاء.
١٢- أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي :
سنن الترمذي، تحقيق ابراهيم عطوه عوض، بيروت: دار احياء التراث العربي، د.ت
٥ أجزاء.
١٣- ———————— :
سنن الترمذي، تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان، بيروت: دار الفكر، د.ت، ٥أجزاء
١٤- أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه :
سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت: دار الفكر، د.ت،
جزءان.
١٥- محمد المدعو عبد الرؤوف المناوي :
فيض القدير، ط٢، بيروت: دار المعرفة، ١٣٩٢هـ/١٩٧٢م، ٦ أجـــزاء.
١٦- محيي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف النووي :
شرح صحيح مسلم، ط٢، بيروت: دار احياء التراث العربي، ١٣٩٢هـ /
١٩٧٢م، ١٨ جزء.

ثالثا : المصادر :

١٧- ابراهيم بن عبد الرحمن بن أبي بكر الأزرق :
تسهيل المنافع في الطب والحكمة، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٨٣م.
١٨- شهاب الدين أحمد بن حجر العسقلاني :
الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، تحقيق محمد سيد جاد الحق، د.م :
دار الكتب الحديثه، د.ت، ٥ أجزاء.
١٩- أحمد بن علي بن عبد القادر المقريزي :
الخطط المقريزية، مصر: مطبعة النيل، ١٣٢٦هـ، ٤ أجزاء.
٢٠- أحمد بن محمد بن علي المقرى الفيومي :
المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، ط٣، القاهرة: المطبعة الأميرية،
١٩١٢م، جزءان.

٢١- أبو العباس أحمد القلقشندى :
صبح الأعشى ، القاهرة : المطبعة الأميرية ، ١٣٣٢هـ/١٩١٤م، ١٣جزء.

٢٢- عماد الدين اسماعيل بن عمر بن كثير :
البداية والنهاية ، ط٢ ، بيروت : مكتبة المعارف ، ١٩٧٧م ، ١٤ جزء.

٢٣- جمال الدين بن تغرى بردى الأتابكى :
النجوم الزاهرة في ملوك مصر والقاهرة ، مصر : المؤسسة المصرية العامة ، د.ت، ١٦ جزء.

٢٤- أبو على الحسين بن على بن سينا :
القانون في الطب ، بيروت : دار صادر ، د.ت ، ٣ أجزاء.

٢٥- صلاح الدين خليل بن أيبك الصفدى :
الوافي بالوفيات ، ط١ ، ڤيسبادن : فرانز شتايز ، ١٣٩٤هـ/١٩٧٤م ، ١٧ جزء.

٢٦- خير الدين الزركلي :
الأعلام ، ط٣ ، بيروت : دار العلم للملايين ، د.ت ، ١١ جزء.

٢٧- داوود بن عمر الأنطاكي :
تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب ، بيروت : دار الفكر ، د.ت ، جزءان .

٢٨- عبدالحى بن العماد الحنبلى :
شذرات الذهب في أخبار من ذهب ، بيروت : المكتب التجارى ، د.ت ، ٨ أجزاء.

٢٩- زين الدين أبي الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين أحمد بن رجب :
الذيل على طبقات الحنابلة ، القاهرة : مطبعة السنة المحمدية ، ١٣٧٢هـ/١٩٥٢م ، جزءان.

٣٠- عبدالقادر النعيمي :
الدارس في تاريخ المدارس ، دمشق ، مطبعة الترقي ، ١٣٦٧ هـ ، جزءان.

٣١- محمد بن أبي بكر بن أيوب المعروف بابن قيم الجوزيه :

الداء والدواء، جدة : دار المدني ، ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م

٣٢- ________________ :

الطب النبوي ، تحقيق عبد المعطي قلعجي ، القاهرة : دار التراث، ١٣٩٨هـ/١٩٧٨م

٣٣- ________________ :

الطب النبوي ، اشراف عبد الغني عبد الخالق ، بيروت : دار الفكر ، د . ت .

٣٤- ________________ :

روضة المحبين ونزهة المشتاقين ، تحقيق السيد الجميلي ، ط١ ، بيروت ، دار الكتاب العربي ، ١٤٠٥هـ / ١٩٨٥م .

٣٥- محمد بن أحمد بن اياس الحنفي :

بدائع الزهور في وقائع الدهور ، ط١ ، فيسبادن : فرانز شتايز ، ١٣٩٥هـ/١٩٧٥م ٤ أجزاء .

٣٦- الحافظ أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي :

الطب النبوي على هامش تسهيل المنافع الطب والحكمة ، لابراهيم الأزرق ، بيروت : دار الكتب العلمية ، ١٩٨٣م .

٣٧- أبو زكريا محمد بن زكريا الرازي :

منافع الأغذية ودفع مضارها ، بيروت : دار احياء العلوم ، ١٤٠٢هـ/ ١٩٨٢م .

٣٨- محمد السفاريني :

غذاء الألباب بشرح منظومة الآداب ، مصر : مطبعة النجاح ، ١٣٢٤هـ ، جزءان .

٣٩- محمد بن علي الشوكاني :

البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع ، القاهرة : د . ت ، ١٣٤٨ هـ ، جزءان .

٤٠- موفق الدين عبد اللطيف البغدادي :

الطب من الكتاب والسنه ، تحقيق عبد المعطي أمين قلعجي ، بيروت : دار المعرفة ، ١٤٠٦هـ/ ١٩٨٦م .

٤١- الموسوعة الطبية الحديثة ، ط٢ ، القاهرة : مؤسسة سجل العرب ، ١٩٧٠م ، ٦ أجزاء .

رابعاً : المراجـــــع:

٤٢- إبراهيم على جعبوب،وابراهيم عبده رواش :
الحشرات والأكاروسات الطبية والبيطرية ، مصر: الهيئة المصريـــــة العامة ، ١٩٧٨م.

٤٣- أحمد شوقى الفنجرى :
الطب الوقائى فى الاسلامى ، ط٢ ،مصر: الهيئة المصرية العامـــــة للكتاب ، ١٤٠٦هـ/ ١٩٨٥م.

٤٤- أحمد ماهر البقرى :
ابن القيم وآثاره العلمية ،الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، د.ت.

٤٥- الفاضل العبيد عمر:
أمراض الجراثيم بين الوقاية والعلاج فى الطب الاسلامى ، مكة المكرمة : مكتبة الطالب الجامعى ، ١٤٠٦هـ/ ١٩٨٦م.

٤٦- ـــــــــــــــ :
فى محراب الطب والعلوم، مكة المكرمة : المكتبة الفيصلية ، ١٤٠٦هـ/ ١٩٨٦م.

٤٧- أمين ســـاعاتى :
الرياضة عند العرب فى الجاهلية وصدر الاسلام: المملكة العربية السعودية جده ، ١٤٠٢هـ/ ١٩٨٢م.

٤٨- باقر شـريف القرشي :
النظام التربوى فى الاسلام، ط٢ ،د.م ،دار التربية ، ١٩٧٨م .

٤٩- جابر عبدالحميد جابر،وأحمد خيرى كاظم :
مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، القاهرة : دار النهضة العربية، د.ت.

٥٠- حسن عبد السلام :
الطعام الجيد والدخل المحدود ، د.م ،د.ن، د.ت.

٥١- خليل ابراهيم ملا خاطر:
الاصابة فى صحة حديث الذبابة ،ط١ ،جده: دار القبلة، ١٤٠٥هـ.

٥٢- سرور أسعد منصور:

الصحة والمجتمع، ليبيا - تونس : الدار العربية للكتاب، د . ت .

٥٣- صبرى القبانى :

الغذاء لا الدواء، بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٧٩م.

٥٤- طاهر سليمان حموده :

ابن قيم الجوزيه : جهوده فى الدرس اللغوى، الاسكندرية ، دار الجامعات ، د . ت.

٥٥- عبد الجواد سيد بكر :

فلسفة التربية الاسلامية فى الحديث الشريف، بيروت : دار الفكر العربى ، ١٩٨٣م.

٥٦- عبد الحسين بيرم :

الأمراض المعدية ، بيروت : دار مكتبة الحياة ، ١٩٦٧م.

٥٧- عبد الحميد الصيد الزنتانى :

أسس التربية الاسلامية فى السنة النبوية، ليبيا - تونس : الدار العربية للكتاب ، ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٤م.

٥٨- عبد الحميد القضاه :

الأمراض الجنسية عقوبة إلهيه ، ط١ ، لندن : دار النشر الطبيه ، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م.

٥٩- عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز :

مع الطب فى القرآن ، تقديم محمود ناظم نسيمى ، ط٧ ، دمشق : مؤسسة علوم القرآن ، ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٤م.

٦٠- عبد الرحمن عميرة :

منهج القرآن فى تربية الرجال ، ط١ ، جده : عكاظ للنشر والتوزيع ، ١٤٠١هـ/ ١٩٨١م.

٦١- عبد الرحمن واصل :

مشكلات الشباب الجنسية والعاطفية تحت أضواء الشريعة الاسلامية، ط٢ ، القاهرة : مكتبة وهبه ، ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٥م.

٦٢- عبد الرزاق نوفـــل :

السنة والعلم الحديث، القاهرة : مكتبة الشعب ، د . ت.

٦٣- عبد العظيم عبد السلام شرف الدين :

ابن قيم الجوزيه عصره ومنهجه وآراؤه في الفقه والعقائد والتصوف ، ط٢ ، القاهرة : مكتبة الكليات الأزهرية ، ١٣٨٧هـ/ ١٩٦٧م.

٦٤- عبد الكريم الخطيب :

عسل النحل شفاء نزل به الوحي ، ط١ ، جدة : الدار السعودية ، ١٣٩٤هـ.

٦٥- عبد اللطيف أحمد نصر :

أبناؤنا في رعاية الصحة المدرسية ، جده : الدار السعودية للنشر ، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م.

٦٦- عبد اللطيف عاشور :

التداوى بالأعشاب، القاهرة : مكتبة القرآن ، د . ت.

٦٧- عبد الله ناصح علوان :

تربية الأولاد في الاسلام ، ط٣ ، حلب - بيروت : دار السلام للنشـــر ، ١٤٠١هـ/ ١٩٨١م ٤ جزءان .

٦٨- عبد المنعم قنديل :

التداوي بالقرآن ، القاهرة : مكتبة التراث العربى ، د . ت.

٦٩- ـــــــــــــ :

التداوى بعسل النحل ، القاهرة : مكتبة التراث الاسلامى ، ١٤٠٧هـ/ ١٩٨٧م.

٧٠- عفيف عبد الفتاح طبّاره :

روح الدين الاسلامي ، ط٢٤ ، بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٨٤م.

٧١- علي القاضي :

أضواء على التربية في الاسلام ، القاهرة : دار الأنصار ، ١٤٠٠هـ / ١٩٧٩م.

٧٢- فاخر عاقل :

علم النفس التربوى ، ط٢ ، بيروت: دار العلم للملايين ، ١٩٧٤م.

٧٣- فتحي يكـــــن :

الاسلام والجنس، بيروت : مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ/ ١٩٨٢م.

٧٤- فوزى جاد الله :

الصحة العامة والرعاية الصحية ، ط٢، القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٥م.

٧٥- د . كوبلانـــد :

ألف باء المرض والشفاء ، تعريب منير البعلبكي ، بيروت ، دار العـــلم للملايين ، ١٩٧٩م.

٧٦- محمد أمين ساعاتي :

تاريخ الحركة الرياضية في المملكة العربية السعودية ، ط٢، جــــده ، ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٤م.

٧٧- محمد بشير حقي :

الطب النبوى والطب القديم، المملكة العربية السعودية ، نادى أبها الأدبي ، ١٤٠٤هـ/ ١٩٨٤م.

٧٨- محمد زكي شافعي بك :

طعامنا في مختلف الأعمار والأحوال ، القاهرة : مطبعة لجنة التأليــف والترجمة والنشر، ١٣٦٧هـ/ ١٩٤٧م.

٧٩- محمد علي البار :

العدوى بين الطب وحديث المصطفى عليه الصلاة والسلام ، ط٤، جده : الدار السعودية للنشر، ١٤٠١هـ/ ١٩٨١م.

٨٠- ————— :

الأمراض الجنسية : أسبابها وعلاجها ، ط٣، جدة : دار المنـــــار، ١٤٠٧هـ/ ١٩٨٧م.

٨١- محمد قطـــب :

في النفس والمجتمع، ط٤، القاهرة - بيروت : دار الشروق ، ١٣٩٩هـ/ ١٩٧٩م.

٨٢- ————— :

منهج التربية الاسلامية، ط٤، بيروت: دار الشروق ، ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م، جزءان .

٨٣- محمــــد قطـــــب :

الانسان بين المادية والاسلام، ط٨، القاهرة ـ بيروت : دار الشروق ، ١٤٠٣هـ/ ١٩٨٣م.

٨٤- محمد كامل علوى :

الرياضة البدنية عند العرب ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية، د . ت.

٨٥- محمد كرد علي :

الاسلام والحضارة العربية ، ط٣، القاهرة : مطبعة لجنة التأليــف ، ١٣٨٨هـ/ ١٩٦٨م ، جزءان.

٨٩- محمد محمد أبو شوك :

ضربات الشمس والحرارة في دراسات حول الطب الوقائي رقم ٢٦ ،كتاب العربي ، ١٩٨٧م.

٨٧- محمد مدحت الشافعي :

من هدى الاسلام والتربية الجسمية في ندوة خبراء أسس التربية الاسلامية ، المنعقد في مكة المكرمة ، ١١-١٦/٦/١٤٠٠هـ.

٨٨- محمد وصــفي :

القرآن والطب ، ط١، القاهرة : دار الكتب الحديثة، ١٣٨٠هـ / ١٩٦٠م.

٨٩- محمود أحمد نجيب :

الطب الاسلامي شفاء بالهدى القرآني ، مصر: مكتبة وهبه، ١٤٠٢هـ/ ١٩٨٢م.

٩٠- محمود شــلبى :

محمد معالج الروح والجسد ، تونس : الدار التونسية للنشـــــر ، ١٣٩٢هـ/١٩٧٢م.

٩١- محمود طنطاوى دنيا :

التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، ط١، الكويت : دار البحوث العلمية ، ١٣٩٥هـ/ ١٩٧٥م.

٩٢- محمود ناظم النسيمى :

الطب النبوي والعلم الحديث، ط٢، بيروت : مؤسسة الرســـالة ، ١٤٠٧هـ ، ٣ أجزاء.

٩٣- نبيل الطويل :
الخمر ومضارها على الجسم والعقل ، ط٤ ، دمشق ، بيروت : المكتب الاسلامى ، ١٣٩٩هـ/ ١٩٧٩م.

٩٤- ———— :
أحاديث في الصحة ، دمشق : المكتب الاسلامى ، د . ت .

٩٥- نبيه الغبره :
الصحة والوقاية ، ط٣ ، بيروت : المكتب الاسلامى ، ١٣٩٧هـ/ ١٩٧٧م.

٩٦- نجيب الكيلاني :
في رحاب الطب النبوي ، ط٢ ، بيروت : مؤسسة الرسالة ، ١٤٠٢هـ/ ١٩٨٢م.

٩٧- يوسف القاضي ، ومقداد يالجن :
علم النفس التربوي في الاسلام ، الرياض: دار المريخ ، ١٤٠١هـ/ ١٩٨١م

خامسا : الدوريات:

٩٨- قارة أوروبا تتناقص سكانياً في صحيفة الشرق الأوسط، العدد ٣٠١٣ ، ٢٩/٦/١٤٠٧هـ - ٢٧/٢/١٩٨٧م.

٩٩- كلمة الطب في حديث الذبابه في مجلة الأزهر، القاهرة ، المجلد رقم ٣٠ ، رجب ١٣٧٨هـ/ ١٩٥٨م.

١٠٠- محمد اسحاق الخواشكي :
الانهاك الحراري في المجلة الطبية السعودية، العدد ٣٧ ، السنة السابعة ، ١٤٠٣هـ.

* * * * *